



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



Menu du mois de décembre 2021

La recette du mois: Colombo de porc

le plat sera proposé le 15 décembre 2021

Préparation: 1h45mn

Cuisson : 1h15mn

Ingrédients pour 4 personnes:

sauté de porc échine	0.400	kg
ananas	0.320	Kg
eau	0.200	L
oignon	0.040	Kg
beurre doux	0.030	Kg
farine de blé	0.015	Kg
colombo en poudre	0.010	Kg

Laver et éplucher les oignons

faire revenir la viande et les oignons dans le beurre

Ajouter la farine puis l'eau

Ajouter le colombo, sel et poivre

Cuire environ 1h15

Tailler l'ananas en dés et l'ajouter en fin de cuisson

vérifiez l'assaisonnement et la cuisson



Chaque mois l'équipe de cuisine vous proposera la recette du mois servit à vos enfants dans le menu