

Recette de chef

POULET YASSA d'Ursula

PREPARATION (4 personnes)

Eplucher l'ail, l'oignon.

Les laver.

Hacher l'oignon et l'ail séparément.

Faire cuire le poulet dans une poêle en commençant côté peau puis côté chair.

Réserver.

Garder le jus du poulet et faire fondre tout doucement les oignons dans la même poêle.

Mélanger le cube de bouillon de volaille avec 2 verres d'eau tiède.

Quand les oignons ont bien réduit, ajouter l'ail, le bouillon de volaille, la moutarde, le jus du citron tout en remuant.

Laisser cuire encore quelques minutes.



4 cuisses de poulet
2 oignons
1 gousse d'ail
1/2 cube de bouillon de volaille
1 citron (ou 1/4 verre de jus de citron)
1 grosse cuillère de moutarde
1 petite poignée d'olives noires
Sel et poivre

Télécharger
la recette
sur
cde15.fr



DU 11 AU 15 MARS 2019

LUNDI

Salade de Blé

Sauté de boeuf au paprika

Haricots verts (BIO)

St Nectaire

Corbeille de fruits (BIO)

Pain

GOÛTER
Pain
Fromage
Pomme

MARDI

Carottes râpées (BIO)

Filet de volaille

Ecrasé de patates douces

Petit Suisse (BIO)

Pain

GOÛTER
Lait nature

NOUVEAUTÉ
Chausson aux pommes

MERCREDI

Salade batavia

Rôti de veau

Poêlée du marché

Chamois d'or

Beignet chocolat noisette

Pain

GOÛTER
Pain
chocolat
Banane

JEUDI

Poulet Yassa

Riz créole (BIO)

NOUVEAUTÉ
Yaourt nature (BIO et proximité)

Compote

Pain

GOÛTER
Pain
Confiture
Poire

VENDREDI

MENU
Végétarien

Potage St Germain

Lasagnes de légumes

Edam (BIO)

Corbeille de fruits (BIO)

Pain

GOÛTER
Jus de fruits
Pain au chocolat

La liste des allergènes est affichée à côté de ce menu dans les écoles

Ces menus et les suggestions du soir sont consultables sur mairie15.paris.fr et sur

cde15.fr

Ils peuvent être modifiés en fonction de la disponibilité des produits

CAISSE DES ECOLES