



Lundi 09 septembre

Voyage en Inde

Salade verte
Filet de poulet (Suisse) Tandoori
Dahl de lentilles
Poêlée de légumes frais GRTA
Compote de pomme maison
Pain GRTA

Tandoori : Le tandoori est un mélange d'épices rouge brun utilisé dans la cuisine indienne. Le Dahl ou Dal est un plat indien à base de légumineuse comme les lentilles. C'est un ragout de lentilles.

Lundi 16 septembre

Ciboulette et persil

Kebab sur assiette (viande kebab (France), boulgour, crudités, sauce piquante et sauce yogourt ciboulette/persil GRTA)
Fruit frais de saison
Pain GRTA

La ciboulette ou civette est une plante aromatique de la famille des Amaryllidacées, cultivée pour ses feuilles souvent utilisées comme condiment.

Mardi 10 septembre

Salade de courgettes râpée GRTA
Filet de loup de mer, sauce vierge
Quinoa
Haricots verts poêlés
Yogourt abricot
Pain GRTA

Le quinoa est une plante cultivée depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud. Comme la pomme de terre ou le maïs, le quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations d'Amérique du sud. Sauce vierge : sauce froide à base d'huile d'olive, citron, tomates, herbes aromatiques.

Mardi 17 septembre

Estragon et Laurier

Velouté de carotte GRTA à l'estragon
Chili sin carne (sans viande) avec laurier et oignon
Riz pilaw
Fromage blanc et coulis de framboise
Pain GRTA

Le Laurier vrai, Laurier-sauce ou simplement Laurier, est une espèce d'arbustes à feuillage persistant de la famille des Lauracées. Il est originaire du bassin méditerranéen.

Jeudi 12 septembre

Ciboulette et menthe

Salade Feuille de chêne GRTA et carotte rapée à la ciboulette
Cannelonis à la ricotta et épinard
Fraises et son sirop à la menthe fraîche
Pain GRTA

La menthe est une plante herbacée qui comprend de nombreuses espèces. (Menthe, menthe poivrée, menthe citronnelle...) Elle est largement utilisée en cuisine pour agrémenter des mets salés, sucrés, des boissons mais elle est aussi utilisée comme herbe médicinale.

Jeudi 19 septembre

Romarin et Thym

Brochette de dinde (France) au romarin
Pommes de terre sautées au thym
Tatziki (ciboulette GRTA) et Taboulé
Raisin
Pain GRTA

Le romarin est un arbrisseau poussant à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, en particulier dans les garrigues arides et rocailleuses. Tatziki : Le tatziki est un mezzé grec et turc qui peut être utilisé comme sauce ou comme entrée (yogourt, concombre, menthe, sel, poivre)

Vendredi 13 septembre

Basilic et Saugue

Salade tomate mozzarella au basilic
Sauté de bœuf (Suisse) à la sauge
Pomme mousseline
Courgette poêlée (GRTA)
Yogourt nature et miel
Pain GRTA

Le basilic est une plante aromatique largement utilisée dans la cuisine italienne mais aussi dans la cuisine asiatique. Il existe sous différentes formes (grandes feuille, thaï, pourpre...)

Vendredi 20 septembre

Journée Suisse de la pomme

Salade de chou rouge aux pommes Grany
Gigot d'agneau (Nouvelle Zélande) au poivre rose
Spatzlis
1/2 pommes Gala (GRTA) aux aïrelles
Tarte aux pommes golden maison
Pain GRTA

La pomme est un fruit comestible à pépins d'un goût sucré et acidulé. C'est l'un des fruits les plus consommés en Suisse. La pomme se mange crue ou cuite, avec des mets salés ou sucrés.