



Novembre - Décembre 2012

hauts-de-seine  
CONSEIL GÉNÉRALLa restauration des collèges est  
une compétence du Conseil général[www.hauts-de-seine.net](http://www.hauts-de-seine.net)

1

VIVE LE  
VENT !

Tout au long de l'année, le Conseil général des Hauts-de-Seine veille à offrir aux collégiens des menus variés et de qualité. La période des fêtes de fin d'année sera l'occasion de partir à la découverte des États-Unis en savourant ses traditions culinaires.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le site du Conseil général : [www.hauts-de-seine.net](http://www.hauts-de-seine.net)

Patrick Devedjian

Président du Conseil général des Hauts-de-Seine

Christiane Barody-Weiss

Vice-Présidente du Conseil général en charge des affaires scolaires, des constructions scolaires et de l'enseignement secondaire



## À la poubelle !

Du 17 au 25 Novembre c'est la semaine européenne de la réduction des déchets, le moment de faire un petit geste pour notre planète.

En effet, nous produisons trop de déchets et cela a d'importantes conséquences sur notre éco-système. Durant cette semaine, de nombreuses actions seront menées partout en France pour sensibiliser les gens aux problèmes de l'excès de déchets. Une manière simple de s'investir pour notre avenir !

## Stop, ça déborde !

**Dans nos poubelles, on trouve des emballages, des restes de nourriture, du verre, du plastique...**

Après les avoir jetées, on ne se soucie pas de l'endroit où ces matières vont finir, cependant il est important de savoir que ces déchets sont transportés puis enfouis, traités ou recyclés. Toutes ces actions ont un coût et c'est pour cela qu'il est important de donner un coup de main. Par exemple, construire son propre bac à compost; pour cela il suffit de garder dans un bac à l'extérieur de la maison les déchets de cuisine (épluchures, coquilles d'œufs, marc de café, ...) les déchets de jardin (tonte de gazon, feuilles...) et des déchets de maison (feuilles de papier, mouchoirs...). Disposez le tout dans un bac à compost en bois et mélangez régulièrement... Le compost peut ensuite servir pour entretenir le jardin sans utiliser de produits chimiques ! Cette activité ludique permet également de découvrir l'éco-système qui se crée dans le compost (vers de terre, cloportes...).



## Quel gâchis !

En France, une famille dépense environ 400€ dans de la nourriture qui sera gaspillée. Chaque année, nous gaspillons 5,6 millions de tonnes, ce qui correspond au poids de 560 Tour Eiffel !

Les supermarchés sont les plus concernés par ce gaspillage. Pour des raisons de sécurité, tous les produits qui atteignent la date limite de consommation sont aspergés de produits chimiques avant d'être jetés. Une loi devrait cependant bientôt permettre aux associations caritatives de récupérer les denrées encore consommables pour les redistribuer.

## Comment se rendre utile ?

**Diminuer ses déchets, c'est facile et surtout, tous les gestes comptent !**

**Cela se fait en 3 étapes :**

Tout d'abord, faire une liste de courses précise en fonction du nombre de repas prévus pour ne pas acheter plus que ce dont on a besoin. Ensuite, pendant les repas, ne prendre que ce que l'on est sûr de manger, quitte à se resservir par petites portions et surtout bien ranger les restes pour qu'ils se conservent bien. Enfin, si à la fin du repas il y a des restes de nourriture, il suffit de les garder et de les réutiliser en changeant la recette pour le repas suivant. Par exemple, s'il y a du pain rassis, il suffit de le faire dessécher 30 minutes au four à basse température et de l'émietter ensuite pour en faire de la chapelure ! C'est facile et surtout, tous ces petits gestes ont un impact positif sur notre environnement !

**Pour participer à la semaine européenne de la réduction des déchets, rendez-vous sur le site [www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)**

## Le Thanksgiving aux États-Unis

Aux États-Unis, en 2012, les élections présidentielles ont tenu une part importante de l'actualité. Le 8 novembre, les Américains ont réélu Barack Obama comme président.

Toujours en novembre, il existe un autre événement qui a une symbolique toute particulière : Thanksgiving. Le 4<sup>e</sup> jeudi de novembre, les États-Unis commémorent l'aide apportée par les Indiens d'Amérique aux premiers colons anglais arrivés sur le sol américain en 1620. Aujourd'hui, cette fête est le moyen de se réunir en famille ou entre amis autour d'un bon repas. C'est une des fêtes les plus respectées des États-Unis.

### • Entrée : soupe de potiron

Les courges sont décidément les stars de l'automne. Il faut bien différencier la citrouille du potiron : la citrouille est orange clair, elle est ronde et elle est utilisée comme décoration à Halloween. Le potiron est plus aplati, plus rougeâtre et on le consomme en soupe, en purée ou en gratin. Même si ce sont tous les deux des cucurbitacées, ils ne sont pas cultivés ni cuisinés de la même manière.

### • Plat : dinde farcie

Aux États-Unis, la dinde farcie est une institution, on peut voir, dans le cinéma notamment, que cette tradition a toute son importance dans le dîner de Thanksgiving. Un dindon peut peser jusqu'à 18 kilos, et l'on comprend mieux pourquoi les repas de Thanksgiving sont si longs car un dindon de 10 kilos doit cuire environ 5 heures !

### • Dessert : Tarte aux pommes et aux noix de Pécan

Les Américains sont friands de desserts plutôt riches. La tarte aux pommes et aux noix de pécan semble donc être une excellente conclusion à ce repas traditionnel, aux États-Unis, cette tarte est parfois accommodée de manière originale, en ajoutant du cheddar par exemple!

LE MENU  
QU'ON M!ENTRÉE : Méli-Mélo d'endives  
aux pommesPLAT : Médaille de colin  
citronnéDESSERT : Macaron à la  
mandarineÉLU  
REPAS DE  
L'ANNEE

## BRÈVES

**Vous avez dit disparus ?**

### TOPINAMBOUR :

Ce tubercule peut être cuisiné frit, en purée, sauté au beurre, en crudités, en accompagnement de carottes râpées par exemple. Au niveau du goût, le topinambour pourrait être comparé au cœur d'artichaut ou aux salsifis.

Le topinambour contient du fer. Les apports en fer sont importants pour ne pas souffrir d'anémie !

### RUTABAGA :

Egalement appelé « chou-navet », le rutabaga est une sorte de navet. Il peut être bouilli, cuisiné en purée ou en accompagnement de plats en sauce. Le rutabaga se cultive essentiellement en Europe, il est riche en calcium et en potassium.

### CROSNES DU JAPON :

Tubercule avec un petit arrière goût de noisette très prisé des gourmets, on peut le préparer en sauce, en salade ou en gratin. La culture du crosne est en pleine expansion en France, on trouve des plantations en Bourgogne et en Ile-de-France.

**EN ATTENDANT NOEL, BON APPÉTIT !**

4

TUBERCULE  
N'EST PAS  
UNE INSULTÉ

## SEMAINE du 12 au 16 Novembre 2012

<b>LUNDI</b>	- Paupiette de veau sauce grand mère - Colin mariné au thym	- Piperade - Blé	- Gouda Bio - Emmental Bio - Carré de l'Est Bio	- Cake au chocolat maison - Cake au miel maison
<b>MARDI</b>	- Laitue Iceberg et mimolette - Salade farandole - Toast au chèvre façon Nantaise	- Escalope de porc à l'estragon - Filet de colin beurre citronné	- Lentilles au jus - Courgettes en gratin	- Crème dessert chocolat - Gélifié vanille - Liégeois Caramel
<b>MERCREDI</b>	- Emincé de Poulet sauce blanquette	- Purée de pommes de terre	- Chantailou - Chanteneige	- Fruit de saison - Fruit de saison
<b>JEUDI</b>	- Tomates vinaigrette - Carottes râpées aux raisins - Endives vinaigrette	- Saucisse de Toulouse - Nugget's de poisson et citron	- Fusillis Bio - Epinards Bio  béchamel	- Petits suisses et sucre - Fromage blanc sauce fraise - Yaourt aromatisé
<b> VENDREDI</b>	- Filet de lieu sauce au lait de coco - Sauté de Bœuf au curry	- Semoule aux petits légumes - Jardinière de légumes	- St Nectaire - Camembert - Montboissier	- Fruit de saison - Fruit de saison - Fruits surprises

## SEMAINE du 26 au 30 Novembre 2012

<b>LUNDI</b>	- Tomates et mozzarella - Concombres au fromage blanc - Céleri rémoulade	- Sauté de boeuf sauce tajine - Filet meunière	- Epinards crème - Pommes smiles	- Gaufre sauce chocolat - Tarte noix de coco - Minis beignets sauce chocolat
<b>MARDI</b>	- Poulet rôti - Pavé de poisson sauce citron	- Mélange gourmand - Chou fleur béchamel	- Petit suisse sucré - Yaourt nature et sucre - Fromage blanc et crème de marron	- Fruit de saison - Fruit de saison - Salade de fruits frais
<b>MERCREDI</b>	- Saucisse pure volaille	- Coquillettes	- Cantafrais - Chanteneige	- Compote de pommes - Compote de pommes bananes
<b>JEUDI</b>	- Salade de pâtes au surimi - Lentilles vinaigrette - Salade de riz niçois	- Rôti de Porc au jus - Nugget's de poisson	- Courgettes Bio - Semoule Bio et jus	- Chocolat liégeois - Flan nappé caramel - Crème dessert vanille
<b> VENDREDI</b>	- Paupiette de veau sauce Napolitaine - Filet de colin pané et citron	- Brunoise - Pommes de terre quartiers	- Carré de l'est Bio - Camembert Bio - Saint Paulin Bio	- Fruit de saison - Fruit de saison - Fruits surprises

## SEMAINE du 10 au 14 Décembre 2012

<b>LUNDI</b>	- Sauté d'agneau sauce orientale - Lasagnes Saumon	- Poêlée de légumes	- Petits suisses nature et sucre - Yaourt aux fruits - Yaourt bulgare aux fruits	- Fruit de saison - Fruit de saison - Salade de fruits frais
<b>MARDI</b>	- Salade verte et mimolette - Endives vinaigrette et bleu - Panaché de crudités et sa vinaigrette aux agrumes	- Médaille de Merlu sauce citron - Escalope de Porc sauce bery	- Chou fleur Bio sauce ciboulette - Coquillettes Bio	- Éclair au chocolat - Chamallow sauce chocolat - Beignet aux pommes
<b>MERCREDI</b>	- Burger de Veau sauce estragon	- Carottes vichy	- Fraidou - Cantadou ail et fines herbes	- Fruit de saison - Fruit de saison
<b>JEUDI</b>	- Carottes râpées et raisins secs - Tomates vinaigrette - Duo de choux râpés à la vinaigrette	- Couscous poisson - Couscous merguez	- Semoule & légumes Couscous	- Fromage blanc et miel - Yaourt aromatisé - Yaourt brassé et sucre
<b> VENDREDI</b>	- Hachis parmentier - Poissonnette et citron	- Jardinière de légumes	- Gouda Bio - Tome Bio - Saint Paulin Bio	- Fruit de saison - Fruit de saison - Fruits surprises

## SEMAINE du 19 au 23 Novembre 2012

<b>LUNDI</b>	- Poulet rôti - Crumble de colin pain d'épices	- Macaronis - Choux de Bruxelles	- Yaourt aux fruits Bio - Faisselle Bio  et sucre - Yaourt brassé  aromatisé Bio	- Fruit de saison - Fruit de saison - Fruits surprises
<b>MARDI</b>	- Endives vinaigrette - Chou blanc vinaigrette - Salade verte	- Cœur de Mer et citron - Merguez	- Riz créole - Jeunes carottes	- Crème dessert vanille - Liégeois chocolat - Mousse au chocolat
<b>MERCREDI</b>	- Œuf dur mayonnaise - Roulade de volaille	- Emincé de dinde	- Blé et ratatouille	- Poires au sirop et son biscuit - Cocktail de fruits
<b>JEUDI</b>	- Tomates, maïs et émiétté de surimi - Salade César	<b>ANIMATION AMERIQUE</b>		- Hamburger et ketchup - Steak de colin sauce Armoricaïne - Poêlée de légumes - Spicy potaoes et ketchup
<b> VENDREDI</b>	- Filet de colin sauce ciboulette - Rôti de Bœuf au jus	- Purée de pommes de terre - Petits pois à la Lyonnaise	- Coulommiers - Brie - Chantailou	- Fruit de saison bio - Fruit de saison bio - Salade de fruits frais bio

## SEMAINE du 3 au 7 Décembre 2012

<b>LUNDI</b>	- Filet de lieu au beurre citronné - Nuggets de volaille	- Blé - Chou romanesco et carottes	- Tome - Emmental - Saint Paulin	- Fruit de saison - Fruit de saison - Fruits surprises
<b>MARDI</b>	- Laitue Iceberg et croustons - Salade verte et mimolette - Mélange provençal	- Chicken Wings rôti - Steak de colin sauce provençale	- Riz Bio - Petit pois Bio	- Ile flottante - Flan chocolat - Liégeois vanille
<b>MERCREDI</b>	- Tomates vinaigrette - Concombre vinaigrette	- Carbonara à la dinde	- Macaronis	- Fromage blanc et coulis fruits rouges - Fromage blanc et compote de pommes
<b>JEUDI</b>	- Carré de Porc fumé au jus - Fricassé de colin au citron	- Lentilles au jus - Jardinière de légumes	- Gouda Bio - Emmental Bio - Carré de l'est Bio	- Fruit de saison - Fruit de saison - Salade de fruits frais
<b> VENDREDI</b>	- Salade de farfalles au pesto - Salade de riz à la parisienne - Taboulé	- Crumble de poisson au pain d'épices - Saucisse de Strasbourg	- Potatoes - Haricots verts à l'ail	- Yaourt aromatisé - Fromage blanc smarties - Yaourt nature et sucre

## SEMAINE du 17 au 21 Décembre 2012

<b>LUNDI</b>	- Salade Harmonie (scarole, chou rouge, maïs) - Salade d'endives - Salade Nantaise (betteraves crues et mâche)	- Chili con Carne et riz - Fricassée de colin sauce lombarde (tomate, ciboulette, ail, crème)	- Riz pilaf - Petits pois	- Crème dessert chocolat - Liégeois vanille - Flan vanille nappé caramel
<b>MARDI</b>	- Steak haché de thon sauce citron - Paupiette de veau sauce marengo	- Chou romanesco carottes - Lentilles paysanne	- Camembert Bio - Saint Paulin Bio - Fromage fondu Bio	- Fruit de saison - Fruit de saison - Fruits surprises
<b>MERCREDI</b>	- Salade Coleslaw - Céleri rémoulade	- Nugget's de volaille	- Printanière de légumes	- Mousse au chocolat - Semoule au lait
<b>JEUDI</b>	- Macédoine de légumes, saumon fumé et pamplemousse - Mousse de canard et son Toast	<b>REPAS DE NOEL</b>		- Clémentine et - Père Noël en Chocolat
<b> VENDREDI</b>	- Courgettes au cumin et au miel - Carottes râpées - Tomates vinaigrette	- Rôti de Veau farci aux olives - Filet de colin pané et citron	- Pennes - Salsifis à la crème	- Yaourt brassé citron Bio - Yaourt aromatisé Bio - Fromage blanc bio et sucre

**BON APPETIT**

**TOUS VOS MENUS DE NOVEMBRE A DECEMBRE**