



La Gazette de Guillette

N° 8 JANVIER-FEVRIER 2019

NOUVEAUTES

CHILI SIN CARNE

Végétarien : Haricots rouges, oignon, ail, tomate et cumin



RAVIOLIS CHAMPIGNONS ET AIL DES OURS



Semoule de blé, œuf, Shiitakés, champignons de Paris, Emmental, pomme de terre, crème fraîche, persil et ail des ours.



MIRIBEL LANCHÂTRE : Animation Ravioles

« Un rayon de soleil (miel) est arrivé dans notre cantine et a régalé les enfants de RAVIOLES. Merci Guillette »



REVUE DE PRESSE

LA MONTAGNE A L'HONNEUR

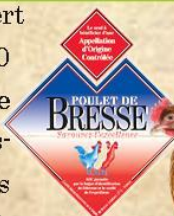
« Deux menus vous sont proposés : Le menu des P'tits Montagnards et le Menu Alternatif avec le Fromage Chaud dans sa boîte et les Pommes de Terre Vapeur »



REPORTAGE CHEZ UN DE NOS FOURNISSEUR



Depuis 1970, la société L.D.C. (Lambert Dodard Chancereul) a bâti avec ses 5700 éleveurs une **filière avicole collaborative et durable**. Elle est engagée dans le **respect de la nature** et du territoire français et dans le **bien être et la santé animal**. Les volailles sont nourries à partir de céréales 100% Françaises.



Leurs marques Régionales :

Volailles Label Rouge d'Ardèche, de Bourgogne ou Poulet de Bresse.

La perle des Mille Etangs à Villard les Dombes. Poulets tradition Sud-Est élevés en plein air et nourris sans OGM.



UNE QUESTION POUR GUILLETTE



Dis Guillette, Qu'est-ce qu'un Flexitarien ?

Ce sont les personnes à **tendance végétarienne** mais qui consomment de temps en temps de la viande ou du poisson. Les **Locavores** consomment quasi exclusivement des aliments produits dans un rayon compris **entre 100 et 250 kms** de leur domicile en **respectant le rythme des saisons** et la **valorisation du travail des agriculteurs de leur région**. Exception Marco polo : café, chocolat.

THEME DE L'ANNEE



LINSENEINTOPF (Ragoût de Lentilles) suivi du **GRÜNKOHL MIT PINKELWURST UND KARTOFFELN**

(Chou vert, pinkel saucisse et pommes de terre)

Joghurt

et le **SCHWARZWÄLDER KEKS** (gâteau roulé façon forêt noire)

Guten Appetit !



Salade de jeunes pousses et **MUSEAU LYONNAIS**

Saucisson cuit et Pommes de terre vapeur

Et sa **CERVELLE DE**

CANUT (Fromage blanc, échalote, ail)

Gâteau à la **PRALINE**

Bon Appétit !

CONSEIL DE RECHAUFFE

MA BOÎTE A FROMAGE

- 1 Enlever le plastique protecteur de la **boîte à fromage**
- 2 Mettre au four pendant **25 mn**
- 3 Poser la boîte sur chaque table
- 4 A l'aide d'une **cuillère** chaque convive nappe ses pommes de terre de fromage fondu.

A l'attention des Gourmands, la boîte **ne se mange pas !**



AIL DES OURS

On appelle cette plante l'ail des ours nommée aussi ail des bois car ce serait **la première herbe mangée par les ours au sortir de leur hibernation**.

Vous pouvez la cueillir à la lisière des bois. **Attention à ne pas la confondre avec la feuille du muguet.**



NOS METIERS

PLAQUEUR

Mourad et Christopher préparent **tous les ingrédients** de la recette pour le cuisinier :

Ils installent sur des grilles le poisson avant de le mettre au four, tranchent le rôti, pèsent le lait, le beurre, la farine et le sel pour la béchamel.

Ils viennent en **aide au cuisinier** pour la préparation de vos plats.

