

Règlement de l'UE 1169/2011 applicables au 13/12/2014 sur l'information aux consommateurs des **14 allergènes majeurs** sur des denrées pré-emballées et non pré-emballées : menus des cantines, restauration, self...

1/ gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut)	8/ soja
2/ lait	9/ graines de sésame
3/ crustacés	10/ cèleri
4/ mollusques	11/ moutarde
5/poissons	12/ œuf
6/ arachide	13/ lupin
7/ fruits secs à coque	14/ anhydre sulfureux et sulfites

Tarte aux légumes du soleil * Recette Facile pour 6 personnes

Temps Total : 40 min **Préparation** : 20 min **Cuisson** : 20 min



Ingrédients :

1 fond de pâte feuilletée, 1 aubergine, 2 courgettes, 4 tomates, 1 mozzarella, herbes de Provence, sel, poivre, feuilles de basilic, huile d'olive,

1. Laver et couper aubergine et courgettes en dés sans les éplucher, puis les faire revenir dans une poêle à l'huile d'olive.
2. A mi-cuisson (les légumes ont commencé à perdre leur eau), ajouter les tomates lavées et coupées en rondelles épaisses. Ajouter herbes de Provence, sel et poivre.
3. Tapisser le moule à tarte de pâte feuilletée, y verser les légumes lorsqu'ils sont dorés.
4. Répartir des rondelles de mozzarella sur le dessus. Parsemer de feuilles de basilic ciselées.
5. Faire cuire 20 mn à four chaud, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et la mozzarella bien fondue.
Bon appétit

Quoi de neuf côté « préparation des menus » au restaurant scolaire


Le personnel en cuisine : Malala est responsable des préparations ainsi que Joëlle et Mathieu

Côté BIO   le lait, la crème, les huiles, en partie les fromages, les légumes secs du Lauragais, les yaourts entrent dans la composition des menus.

Produits de proximité] Yaourts fermiers de Puylaurens, bœuf, agneau de l'Aveyron
] Volailles de Lanta et/ou de l'Aveyron, Légumes frais du midi toulousain,

Poisson : surgelé ou frais de l'atlantique (cabillaud, lieu jaune, merlu, églefin, colin, lieu, saumon) proposé le mardi et le vendredi, selon arrivages – sans arêtes et en portion de 60 g et 90 g

Spécialité :  proposition 1 à 2 fois par grille

Menu végétarien:  il sera proposé 1 menu par semaine (composé de céréales, légumineuses, protéines végétales, produits laitiers).

Menu sorti de l'urne : un menu par grille sera proposé par les enfants qui tiendra compte des contraintes liées aux produits à cuisiner et à la quantité à préparer.

Toutes nos viandes sont d'origine française certaines sont LABEL ROUGE et/ou BBC : **bleu, blanc, cœur**

Bonne année scolaire à tous !