

Menus

1^{er} trimestre
2017-2018

Dafex Guadeloupe
Rue des écoles
97128 GOYAVE
Tel: 0590 9523 06
Fax: 0590 9439 98
Mail: ao@groupe-dafex.fr



Epices "Saveurs Créole"

Piment, Curcuma, Poivre
Piment, Safran, piment, Poivre

Le Piment,

originaire d'Amérique du Sud, fut découvert par les espagnols lors de la conquête du Mexique.

Le piment appartient à la famille de la tomate.

Le piment est riche en vitamine C.

Il possède des propriétés anti-bactériennes.

Le Poivre,

est originaire de la côte ouest de l'Inde.

Le poivre est une épice digestive.

Le poivre culinaire sert à augmenter la quantité de sécrétions de l'estomac et ainsi à aider la digestion.

Le Curcuma, originaire d'Inde, était déjà utilisé en Inde depuis 4000 ans comme condiment et pour ses propriétés médicinales. Il fut introduit au Mexique par les espagnols en 1543, puis dans les Caraïbes.

Grâce à ses propriétés antioxydantes, le curcuma aide l'organisme à lutter contre le stress et à maintenir l'efficacité des défenses naturelles. Il a une action anti-inflammatoire, antivirale, antibactérienne, antitumorale et anticancéreuse.

Le curcuma est l'ingrédient principal de la pâte ou de la poudre de Colombo.

Pâte à Colombo

ingrédients:

- 35 g de Curcuma
- 35 g de graines de Coriandre
- 35 g de graines de Mustarde noire
- 35 g de Poivre noir

Réalisation:

Griller les 5 épices entières. Mixer ensemble les 5 épices en une poudre Grossière. Ajouter l'ail, le piment. Mélanger bien et laissez reposer au moins une heure pour bien marier les arômes.

Recette



Du 04 au 08 Septembre

Lundi 04 Sept.
Carottes râpées
Jambon de porc
Purée mousseline
Biscuit BN

Mardi 05 Sept.
Melon nature
Nuggets de volaille & ketchup
Petits pois aux lardons
Flan nappé caramel

Jeudi 07 Sept.
Salade Coleslaw
Hamburger de veau sauce forestière
Purée de papaye
Banane fruit

Vendredi 08 Sept.
Concombre vinaigrette
Dorade frittée aux olignons
Haricots rouges & oignons
Yaourt vanille

Lundi 11 Sept.
Salade de carotte
Couscous d'agneau & merguez
Semoule & légumes couscous créole
Flan vanille

Mardi 12 Sept.
Saucisson à l'ail
Cordon bleu & ketchup
Printanière de légumes
Raisin rosé

Jeudi 14 Sept.
Salade de papaye
Hachis Parmentier
Orange

Vendredi 15 Sept.
Fromage à tartiner
Daube de marlin
Riz créole

Du 11 au 15 Septembre

Lundi 11 Sept.
Salade de tomate basilic
Poulet au coco
Mél-mélo patate douce & P-d-terre
Flan chocolat

Mardi 12 Sept.
Pâté en croûte
Polissonette & Ketchup
Carottes Vichy
Velouté aux fruits rouges

Jeudi 14 Sept.
Salade de chou rommè
Escalope de porc au jus
Haricots verts aux olignons pays
Bûche au lait & aux pépées de chocolat

Vendredi 15 Sept.
Vache-qui-rit
Paella de poisson
Riz safrané
Pastèque

Lundi 18 Sept.
Chou rouge vinaigrette
Rougaill saucisse
Lentilles à la créole
Yaourt nature sucré

Mardi 19 Sept.
Melon
Hamburger de bœuf sauce provençale
Coquillettes aux dés de tomate & fromage
Biscuit Teepo lèche vanille

Jeudi 21 Sept.
Salade verte aux dés de fromage
Cuisse de poulet rôti dans son jus
Petits pois & carottes
Beignet à la framboise

Vendredi 22 Sept.
Concombre à la vinaigrette
Morue
Payo
Petit pot vanille chocolat

Lundi 25 Sept.
Salade Coleslaw
Jambon pic nic sauce ananas miel
Migane de fruit à pain
Velouté de mangue

Mardi 26 Sept.
Pâté de volaille
Spaghettis à la bolognaise
& fromage
Ananas frais

Jeudi 28 Sept.
Bette-rave en salade
Finger de poisson & Ketchup
Carottes Vichy
Velouté pêche passion

Lundi 01 Oct.
Salade de tomate vinaigrette
Ragout de porc
Purée de giraumon
Biscuit petit beurre

Vendredi 05 Oct.
Salade verte
Brandade de poisson
Compote de pomme-poire

Mardi 08 Oct.
Bette-rave et maïs en salade
Chili con carne
Flan caramel

Du 18 au 22 Septembre

Lundi 18 Sept.
Chou rouge vinaigrette
Rougaill saucisse
Lentilles à la créole
Yaourt nature sucré

Mardi 19 Sept.
Melon
Hamburger de bœuf sauce provençale
Coquillettes aux dés de tomate & fromage
Biscuit Teepo lèche vanille

Jeudi 21 Sept.
Salade verte aux dés de fromage
Cuisse de poulet rôti dans son jus
Petits pois & carottes
Beignet à la framboise

Vendredi 22 Sept.
Concombre à la vinaigrette
Morue
Payo
Petit pot vanille chocolat

Lundi 25 Sept.
Salade Coleslaw
Jambon pic nic sauce ananas miel
Migane de fruit à pain
Velouté de mangue

Mardi 26 Sept.
Pâté de volaille
Spaghettis à la bolognaise
& fromage
Ananas frais

Jeudi 28 Sept.
Bette-rave en salade
Finger de poisson & Ketchup
Carottes Vichy
Velouté pêche passion

Lundi 01 Oct.
Salade de tomate vinaigrette
Ragout de porc
Purée de giraumon
Biscuit petit beurre

Vendredi 05 Oct.
Salade verte
Brandade de poisson
Compote de pomme-poire

Mardi 08 Oct.
Bette-rave et maïs en salade
Chili con carne
Flan caramel

Lundi 11 Sept.
Salade de tomate basilic
Poulet au coco
Mél-mélo patate douce & P-d-terre
Flan chocolat

Mardi 12 Sept.
Pâté en croûte
Polissonette & Ketchup
Carottes Vichy
Velouté aux fruits rouges

Jeudi 14 Sept.
Salade de chou rommè
Escalope de porc au jus
Haricots verts aux olignons pays
Bûche au lait & aux pépées de chocolat

Vendredi 15 Sept.
Vache-qui-rit
Paella de poisson
Riz safrané
Pastèque

Du 16 au 20 Octobre

Lundi 16 Oct.
Macédoine de légumes
Tajine d'agneau aux pruneaux
Semoule & petits légumes
Flan Vanille

Mardi 17 Oct.
Salade de carotte râpée
Hamburger de veau au jus
Haricots verts persillés
Yaourt nature sucré

Jeudi 19 Oct.
Salade de papaye verte
Fauspette de volaille
Sauce forestière
Biscuit béchamel

Vendredi 20 Oct.
Salade de chou rommè
Morue
Compote de pomme

Du 23 au 24 Octobre

Lundi 23 Oct.
Pâté de volaille
Spaghettis à la bolognaise
& fromage
Ananas frais

Mardi 24 Oct.
Tarte aux trois fromages
Chipolatas grillées
Chou braisé & P-de-Terre
Gaufrette au chocolat

Séquence du goût



Vendredi 13 Oct.
Giraumon en salade
Pavé de colin sauce chien
Riz au giraumon
Gâteau de giraumon