



REPAS DU MOIS : Le Maroc

La cuisine marocaine est souvent considérée comme l'une des meilleures du monde. Elle se caractérise par une très grande diversité de plats (couscous, tagines, pastilla, méchoui, la tangia, le kebab, la harira, la soupe de la rupture du jeûne, la seffa).

Une de leur meilleure viande est l'agneau.

Chaque lieu a sa variété de menthe pour préparer le thé.

Le Maroc regorge d'une très grande variété de fruits (figue, date, orange, citron, pastèque, figue de barbarie, ...)

La pâtisserie marocaine est aussi très variée et raffinée et a pour base le miel.

Les épices sont très présents dans la cuisine : en voici une liste non exhaustive :

L'Amande existe en jus servi lors de cérémonies (mariage etc...),

l'Aneth : attention de ne jamais le faire cuire,

le Basilic est à ajouter juste avant de servir des plats chauds pour lui conserver sa saveur vive et fraîche,

la Cannelle possède la qualité de soulager des gaz et colique,

le Cinq parfums ou cinq épices est composé de poivre du Sichuan, de cumin, de badiane, de gingembre et de noix muscade,

le Curcuma est à l'origine du colorant alimentaire jaune industriel,

le Gingembre frais est rafraîchissant, piquant et poivré, a une action anti-inflammatoire,

l'Harissa est constituée d'ail, de piments, de coriandre et de cumin,

le Laurier s'emploie pour traiter les crampes abdominales en infusion,

le Paprika est composé de piments séchés réduits en poudre,

le Quatre épices est un mélange de noix muscade, girofle, poivre, gingembre ou cannelle,

le Ras el hanout est un produit du Maroc composé d'au moins 37 épices, le Safran est l'épice la plus chère au monde,

le Tabasco est un mélange de piments et de vinaigre très fort, liquide...

Source et photos : Google



Vendredi 1 ^{er}	FERIE		
Lundi 4	Macédoine de légumes, surimi	Dindonneau Riz	Morbier Glace
Mardi 5	Concombre farci aux oeufs	Filet de merlu beurre blanc Pommes de terre vapeur	Fromage blanc
Mercredi 6	Friand au fromage	Mignonin de veau à l'emmental Lentilles vertes	Fraise
Jeudi 7	Semoule safranée des souks	LE MAROC Tajine de volaille aux fruits confits	Fromage - Pastèque
Vendredi 8	FERIE		
Lundi 11	Demi-pamplemousse	Boeuf sauce napolitaine Coquillettes	Boursin Compote de fruits
Mardi 12	Salade de riz et jambon	Cordon bleu Ratatouille de légumes	Entremet au chocolat
Mercredi 13	Toasts aux sardines	Fricassé de veau forestière Brocolis au gratin	Flan pâtissier
Jeudi 14	Radis croqu'au sel	Poulet rôti au jus Frites	Yaourt
Vendredi 15	Betteraves, oeuf mimosa	Navarin de porc Printanière de légumes	Camembert Poire au sirop
Lundi 18	Taboulé aux crevettes	Brochette de dinde Choufleur gratiné	Tartare Ananas à la vanille
Mardi 19	Salade de haricots verts, tomates à la vinaigrette	Rôti de porc au lait Pommes röstis	Gateau de semoule
Mercredi 20	Classe crêpes aux champignons	Pâtes à la carbonara	Gruyère de bananes
Jeudi 21	FERIE		
Vendredi 22	FERIE		
Lundi 25	Carottes râpées, maïs, vinaigrette	Filet de hoki pané Pâtes	Fromage Fruits frais
Mardi 26	Duo de melon et pastèque	Saucisse grillée Purée de pommes de terre	Brie Timbale vanille chocolat
Mercredi 27	Salade Marco-polo (pâtes)	Sauté de porc Courgettes au beurre	Crème mont-blanc
Jeudi 28	Céleri, pomme rémoulade	Aiguillettes de poulet Haricots verts	Brownies
Vendredi 29	Saucisson à l'ail	Poêlée d'agneau aux légumes et basilic	Fraises à la chantilly

