

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

## Info du mois de Janvier : La galette des Rois



Galette des rois



Bolo rei



King Cake



roscón

### Quelle est son origine ?

La galette des rois tire son origine des Saturnales (fêtes romaines situées entre la fin du mois de décembre et le commencement de celui de janvier), durant lesquelles les Romains désignaient un esclave comme « roi d'un jour ». Ces fêtes Saturnales favorisaient en effet l'inversion des rôles afin de déjouer les jours néfastes de Saturne, divinité grecques. Au cours du banquet (au début ou à la fin des Saturnales) au sein de chaque grande familia, les Romains utilisaient la fève d'un gâteau comme pour tirer au sort le roi du jour. Celui-ci disposait alors du pouvoir d'exaucer tous ses désirs pendant la journée avant de retourner à sa vie servile. Cela permettait de resserrer les affections domestiques.

Pour assurer la distribution aléatoire des parts de galette, il était de coutume que le plus jeune se place sous la table et nomme le bénéficiaire de la part qui était désignée par la personne chargée du service.

### La galette des Rois en France et ailleurs :

Cette tradition a perduré durant les siècles, prenant parfois un autre sens et signification en fonction de l'époque. En France, la tradition veut que l'on déguste une galette à la frangipane dans laquelle une fève est cachée. La personne qui découvre la fève a le droit de porter une couronne de fantaisie puis choisit sa reine ou roi. On trouve des coutumes similaires selon les pays et les régions, qui recourent à d'autres sortes de pâtisserie : En Suisse francophone, la galette des rois est restée la galette à base de brioche, il s'agit du bolo rei au Portugal, du roscón en Espagne, du king cake dans le Sud des États-Unis, du roscón au Mexique, du vassilopita en Grèce et de la pitka en Bulgarie.

### La Galette des rois:

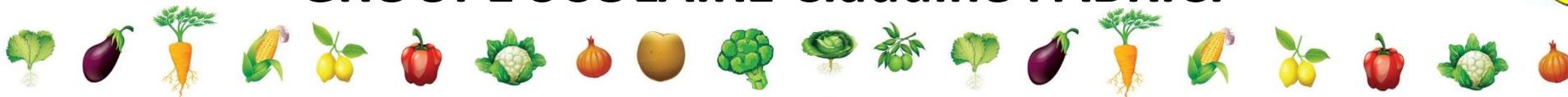
#### Ingrédients :

- 2 Pâtes feuilletée
- 125 g de sucre
- 60 g de beurre mou
- 2 oeufs
- 150 g de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe de rhum
- 1 oeuf pour dorer la galette avec 1 pincée de sel
- Facultatif : 50 g de crème pâtissière pour faire la "vraie" frangipane



- 1/ Fouettez le sucre et le beurre mou, puis ajoutez la poudre d'amande
- 2/ Grattez les graines de la gousse de vanille et ajoutez-les à la préparation
- 3/ Ajoutez 2 oeufs entiers et le rhum ou autre (fleur d'orange, amande amère..)
- 4/ Disposez un cercle de pâte, déposez de la crème amande dessus en laissant 2 cm de pâte tout autour que vous mouillez légèrement avec un pinceau et de l'eau
- 5/ Placez la fève et recouvrez avec le deuxième disque de pâte feuilletée légèrement plus grand, souder les bords en appuyant tout autour
- 6/ Dorez le dessus de la galette avec un oeuf battu avec un peu de sel
- 7/ Placez la galette au frigo 30 minutes, sortez-la, dessinez vos motifs avec une lame de couteau sans percer la pâte, dorez une seconde fois
- 8 / Préchauffez le four à 180°C quand la galette est restée déjà 20 minutes au frais
- 9/ Cuire à 180°C pendant 40 minutes en moyenne, un peu plus si la galette est grande ou si la pâte feuilletée est faite maison

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 03 Janvier



Mardi 04 Janvier



Mercredi 05 Janvier

Jeudi 06 Janvier



Vendredi 07 Janvier



Salade de betterave et féta ou cœur de palmier

Poulet Yassa 

Riz basmati/ carottes étuvés

Fromage blanc à la crème de marron /fromage

Fruit de saison/compote/  
Salade de fruits

Velouté de butternut de Laura ou coleslaw 

Tortilla de pommes de terre  

Salade verte 

Bleu   
d'Auvergne/laitage

Fruit de saison/compote/  
Liégeois chocolat

Salade verte de Laura et croûton  ou salade de chou rouge

Poisson du jour



Gratin de chou-fleur et pommes de terre 

Petit suisse aromatisé/fromage

Salade de fruits frais/fruit de saison/salade d'agrumes

Rillettes de sardine et son toast ou chou blanc au raisin sec

Sauté de veau sauce grand-mère 

Quinoa aux petits légumes/fenouil

Tomme blanche/laitage

Salade de fruits frais/fruit de saison/galette des rois

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



Lundi 10 Janvier



Mardi 11 Janvier



Mercredi 12 Janvier

Jeudi 13 Janvier



Vendredi 14 Janvier



Salade d'endive au bleu et noix *ou* segment de pamplemousse

Sauté de porc au caramel  
(\*omelette)

Nouille sauté aux petits légumes

Fromage blanc au miel  
/ Fromage  
Fruit de saison/compote/

Salade de chou franc-comtois *ou* carottes râpées



Spaghettis bolognaise végétale

Salade verte *de Laura*

Comté / laitage

Fruit de saison/compote/  
Ile flottante

Macédoine mayonnaise *ou* râpée de courgette au curry

Poisson du jour



Purée de patate douce/panais braisé

Yaourt de sigy  
/ fromage

Fruit de saison/compote/  
Gâteau marbré

Soupe de potiron *de Laura* *ou* salade de pâte



Tajine d'agneau

Semoule et légumes du tajine



Brie de Nangis

/laitage

Fruit de saison/Compote/  
Salade de fruits

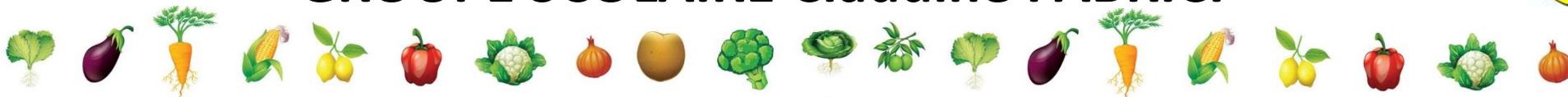
\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



Lundi 17 Janvier



Mardi 18 Janvier



Mercredi 19 Janvier

Jeudi 20 Janvier



Vendredi 21 Janvier



Velouté de légumes bio ou carottes râpées

Sauté de poulet bio au curry 

Semoule bio/ brocoli bio

Fromage blanc bio au miel / fromage

Compote/  
Crème brûlée/ fruit de saison bio

Œuf dur mayonnaise ou duo crevette pamplemousse 

Dahl de lentille

Riz Pilaf

Gouda/laitage

Fruit de saison/compote  
salade de fruits

Salade de fenouil et pommes ou taboulé

Poisson du jour



Epinard à la crème /pommes de terre 

Tomme de Savoie  /laitage

Fruit de saison/compote/  
Brownie

Salade d'endive et croûtons

ou *salade de chou*

Bœuf stroganoff 

Tagliatelles/dès citrouilles *de Laura* 

Camembert /laitage

Fruit de saison/Compote/  
poire poché maison et sauce chocolat

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

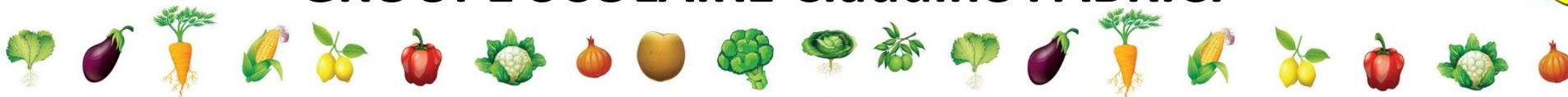
Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 24 Janvier



Mardi 25 Janvier



Mercredi 26 Janvier

Jeudi 27 Janvier



Vendredi 28 Janvier



## Soupe de Butternut de

Laura ou cœur de palmier

Poulet rôti

Frites /haricot vert

Beaufort /laitage

Fruit de saison/salade de fruits/compote

Dès de betterave au chèvre ou sardine en rilette

Hachis Parmentier

Salade verte de Laura

Fromage blanc au pépite de chocolat /fromage

Fruit de saison/compote/Entremets pistache

Salade de chou rouge ou cœur de palmier

Poisson du jour



Boullgour/carotte vichy

Petit suisse aromatisé /fromage

Fruit de saison/compote/mousse coco

Salade de pommes de terre

ou concombre à la bulgare

Quiche aux poireaux et chèvre

Salade verte

Reblochon /laitage

Fruit de saison/salade de fruit/ crème aux œufs

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

## Info du mois de Janvier : Zoom sur la châtaigne



### Marrons ou Châtaignes tel est la question ?

Châtaignes, marrons d'Inde, crème de marrons, marrons glacés... on s'emmêle les pinceaux...

Il faut bien différencier le marron dit "marron d'Inde" (les marronniers présents dans les villes) impropre à la consommation, du marron "de châtaignier". À la différence du marron d'Inde, le marron est une variété de châtaigne (présent en forêt ou dans les bois).

Si vous Faites appel à votre sens de l'observation : la capsule qui renferme la châtaigne, appelée "bogue", est brune et hérissée de longs piquants très serrés. Lorsqu'elle est ouverte, on peut constater qu'elle contient deux à trois châtaignes à la fois, chacune entourée d'une membrane.

Les marrons d'Inde quant à eux possèdent une bogue épaisse, verte avec des petits pics parfois mous. Elle ne contient qu'un seul marron gros et arrondi.



### Ces atouts santé ?

Riche en amidon, la châtaigne se présente comme un aliment bon fournisseur d'énergie. Les glucides présents dans la châtaigne, notamment l'amylose et l'amylopectine, s'avèrent également bénéfiques pour la flore intestinale. La richesse minérale de la châtaigne s'avère tout aussi particulièrement intéressante pour les sportifs : on y retrouve en effet des apports élevés en potassium et en fer, des éléments dont le besoin augmente avec l'activité physique. La châtaigne est également une très bonne source de magnésium.

## cake à la crème de marrons

### Ingrédients pour 6 parts :

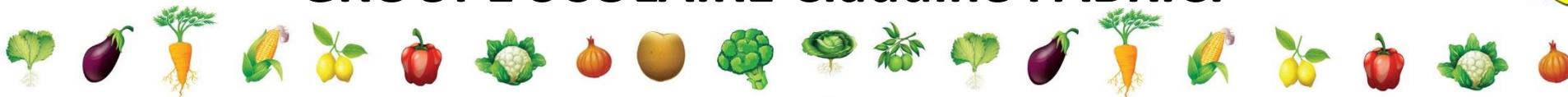
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 100g de beurre ramolli
- 200g de crème de marrons
- 1 cuillère à café sachet de levure
- 1 pincé de sel



### Étapes

1. Dans un saladier mélanger les œufs, le sucre et le sel. Incorporer la farine puis la levure. Bien mélanger le tout.
2. Batre le beurre ramolli et la crème de marrons. Incorporer ce mélange aux œufs, sucre, sel, farine et levure.
3. Verser dans un moule à cake et cuire 40 min à 180°C

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 31 Janvier



Mardi 01 Février



Mercredi 02 Février

Jeudi 03 Février



Vendredi 04  
Février



Velouté de poireaux  
ou haricot verts  
vinaigrette

Boulette d'agneau



Semoule/légume  
couscous

Cantal/laitage

Fruit de saison/salade  
de fruits/ banane au  
chocolat

Saucisson à l'ail ou  
mimosa de chou-fleur

Chili

Sin carné

Petit suisse aromatisé  
/fromage

Fruit de  
saison/compote/  
crêpes

Salade de riz ou salade  
de coleslaw

Poisson du jour



Boulgour/salsifis à la  
crème

Bleu



d'Auvergne/laitage

Fruit de saison/salade  
de fruits/compote

Avocat et surimi ou  
salade de mâche et  
mimolette

Bœuf bourguignon



Purée de pommes de  
terre  /carottes

Yaourt aux  
fruits/fromage

Salade de fruits  
frais/compote/riz au  
lait

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.





Lundi 07 Février



Mardi 08 Février



Mercredi 09 Février

Jeudi 10 Février



Vendredi 11  
Février



Salade de thon  
*ou salade de fenouil au raisin sec*

Brandade de poisson



Mélange de salade de  
Laura

Fromage blanc au miel  
/fromage

Fruit de saison  
/compote/cake à la crème de marrons

Soupes de légumes de

Laura

*ou champignon à la crème*



Saucisse au couteau

Haricot blanc à la tomate/brocoli

Comté   
/laitage

Fruit de saison/compote/  
Pommes sautées au caramel au beurre salé

Duo betterave et féta  
*ou salade d'endive aux noix*

Sauté de veau au chorizo

Panais braisé/blé

Yaourt aromatisé/fromage

Fruit de saison/salade de fruits/compote

Carottes râpées *ou salade de pâtes*

Poisson du jour



Purée de céleri et pommes de terre

Brie de Nangis   
/laitage

Salade de fruits frais/fruit de saison/liégeois vanille

\*je remplace la viande de porc

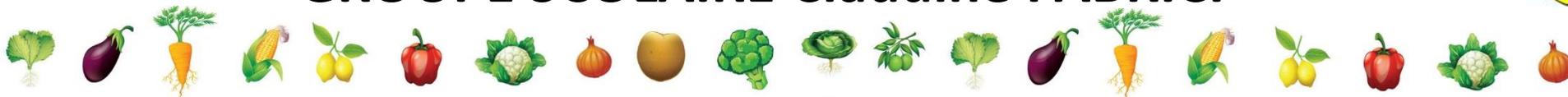
Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 14 Février



Carottes râpée  
bio ou Rillette de thon  
sur toast

Omelette bio



Epinard bio/boullgour  
bio

Fromage blanc bio à la  
confiture /fromage

Fruit de saison  
bio/compote/flan

Mardi 15 Février



Salade d'endive aux  
pommes ou céleri  
répoulade

Steak haché frais



Gratin dauphinois



/ Brocoli

Emmental  
/laitage

Fruit de  
saison/compote/  
Salade d'agrumes

Mercredi 16 Février

Jeudi 17 Février



Céleri rémoulade ou  
chou rouge vinaigrette

Escalope de dinde à la  
crème



Petit pois/carottes

Yaourt de  
Sigy/Fromage



Fruit de  
saison/compote/  
Crème chocolat

Vendredi 18  
Février



Velouté de  
champignon ou salade  
de pâtes

Poisson du jour



Dès de citrouille au  
four de Laura



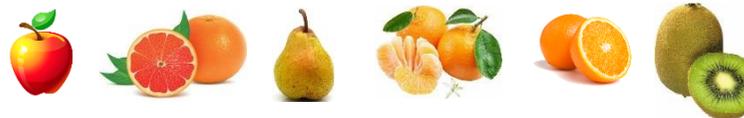
Coulommiers  
/laitage

Salade de fruits  
frais/fruit de  
saison/compote

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*