



La Table des Chefs

MENU 2019

LUNDI - MENU ROME ANTIQUE

À la table d'Asparagus

*Galette du légionnaire *Olives aux herbes *Caviar d'aubergine
*Concombres aux oeufs et pignons *Lentilles et légumes à la romaine
*Pain romain à l'épeautre *Laitues méli-mélo, vinaigrette au fromage
frais *Croquette de poisson et sauce au Garum *Savillum

Atelier du jour : Hygiène et salubrité
et défi du jour!

MARDI - MENU MOYEN- ÂGE

Mangeaillons avec Jeanne d'Arc!

*Oublies (pancake) *Brouet au poulet et aux légumineuses
*Miche au levain *Salade de chou et courgettes au miel et herbes
fraîches *Poires/fruits au sirop à la cannelle et au gingembre

Atelier du jour : Herbes et épices
et défi du jour!

MERCREDI - VIKING

Harold et Astrid à la découverte du Nörd

* Skyr au lait de chèvre *Gravlax de saumon *Pain plat à la farine d'orge
*Asperges/haricots verts, betteraves et oeuf mollet *Longe de porc
fumé rôtie *Porridge au miel et aux baies

Atelier du jour : Gaspillage alimentaire et
alimentation locale
et défi du jour!



La Table des Chefs

MENU 2019

JEUDI - MENU AZTÈQUE

À la recherche des cités d'or

- *Barre granola aux grains anciens et farine de grillons
- *Tortillas de maïs
- *Trois garnitures: aiglefin façon Tikin-Xic, haricots rouges, courges, poivrons et guacamole
- *Salade de quinoa et tomates fumées
- * Mousse au chocolat épicée et maïs caramélisé

Atelier du jour : Atelier insectes
et défi du jour!

VENDREDI - MENU JAPON

Au pays du soleil levant

- * Gyoza au tofu et chou
- * Salade aux cinq couleurs, fleurs comestibles, vinaigrette au sésame grillé
- * Courge à la sauce soya
- * Omelette à la japonaise
- *Onigiri dessert aux petits fruits d'été

Atelier du jour : Alimentation végétarienne

EN APRÈS-MIDI

Le défi ultime!

C'est le temps du défi ! On réalise un buffet pour les parents.
Il faudra faire preuve d'imagination et de rigueur pour
réaliser les meilleurs recettes !

* Considérant la grande variété d'aliments transigeant quotidiennement, La Table des Chefs ne peut fournir un environnement exempt d'allergènes.

* menu sujet aux changements