

MELTIN'JAM 2024

**LIVRET DE
L'INTENDANT.E**



» Les 18-19 et 20 mai 2024

Parc c'Arny

Plan du site

● Lulu ● Loulou ● Éclé.e ● Aîné.e

 **Ainé.e**

Ainé.e



TABLE DES MATIÈRES

I. Les entrées4

Salade d'Épinard4

Tzatzikis5

II. Les plats6

Tagliatelles à la crème, aux brocolis6

Bourguignon de Champignon7

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
PDJ		Pain / confitures / miel / beurre salé / jus de fruit / café / thé / chocolat /	Brioche/ pâtes à tartiner / miel / beurre / jus de fruit / café / thé
DEJEUNER		EN : Salade PLAT : Tagliatelles DESSERT : Crème dessert	PLAT : Sandwich DESSERT : Fruits
GOUTER		Marbré	Prune + cookies
DINER	ENFANTS : Pique niques perso RESPO : Bar a sandwich	EN : Tzatziki PLAT : Bourguignon pdt DESSERT : Compote	

I. LES ENTRÉES

SALADE D'ÉPINARD

SALADE D'ÉPINARD

INGRÉDIENTS (POUR 10 PAX) :

200g Pousse d'épinard

750g Mesclun

100g Chèvre

100g Olive dénoyauté

Vinaigrette :

3 càs d'huile

1 càs de moutarde

1 càs de vinaigre

1 càs de miel liquide

C'est parti !

Tout d'abord, nettoyer les pousses et le mesclun, puis je les rince à l'eau froide. Mettre les olives dénoyautées dans un saladier. Ajouter ensuite les pousses d'épinard préalablement rincées ainsi que les endives. Couper en dés la buche de chèvre. Préparer une vinaigrette en mélangeant ensemble la moutarde, l'huile d'olive et le miel, puis le vinaigre, assaisonner si besoin.

TZATIKIS

TZATIKIS

INGRÉDIENTS (POUR 10 PAX) :

1 Concombre
2 Gousses d'ail
2 Citrons
380g de Yaourt grec
1 Bouquet de menthe
Huile d'olive

C'est parti !

Épluchez et écrasez l'ail, mettez-la dans un bol avec le jus et le zeste râpé du citron, 1 c. à soupe d'huile et une grosse pincée de sel. Réservez. Lavez le concombre et râpez-le grossièrement. (Si vous avez la flemme en morceau c'est nickel aussi) Mettez-le dans une passoire. Pressez le concombre entre vos mains pour retirer le maximum d'eau Mettez-le dans un saladier, ajoutez le yaourt, la sauce au citron et les feuilles de menthe ciselées. Poivrez, salez si besoin et mélangez.

II. LES PLATS

TAGLIATELLES À LA CRÈME, AUX BROCOLIS

TAGLIATELLES À LA CRÈME, AUX BROCOLIS

INGRÉDIENTS (POUR 10 PAX) :

800g Tagliatelles
1kg Crème fraîche ou soja
500g Brocolis
380g Olives noires
2 Gousses d'ail

C'est parti !

Dans une bona, faites bouillir de l'eau avec une belle pincée de sel (10g par L). Hachez votre gousse d'ail et coupez le bout de vos brocolis. Plongez vos pâtes dans l'eau bouillante et faites-les cuire pendant 9 à 10 minutes. (suivre indication paquet) Dans une poêle, faites revenir l'ail avec une belle cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez-y vos brocolis et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants (environ 5 minutes). Ajoutez vos olives noires, ainsi que la pincée de piment, puis versez la crème. Laissez réduire à feu doux en mélangeant fréquemment. Salez, poivrez à votre guise. Égouttez vos pâtes et versez-les ensuite dans votre poêle. Mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien imprégnées de la crème. Vous n'avez plus qu'à les servir encore bien chaudes !

BOURGUIGNON DE CHAMPIGNON

BOURGUIGNON DE CHAMPIGNON

INGRÉDIENTS (POUR 10 PAX) :

1kg Champignons frais

630g Carotte

2,5kg Pomme de terre

400g d'oignon

50g Bouillon de légumes

0,5L Vin rouge

Ail

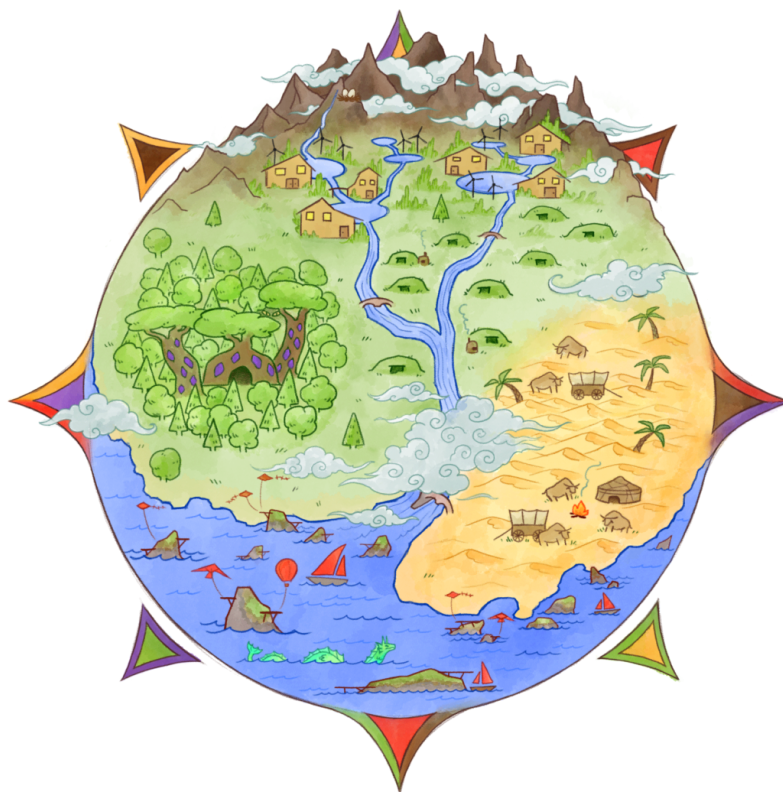
5g de fécule de maïs

Thym

C'est parti !

Dans une marmite, faire chauffer 3 càs d'huile. Ajouter l'ail, l'oignon finement émincé. Faire revenir quelques minutes à feu vif. L'oignon et les lamelles de tofu doivent être bien dorés. Laver et couper les champignons frais en petites tranches. Baisser le feu et ajouter les champignons dans la marmite. Mélanger. Laisser mijoter sans couvercle, pendant environ 15-20 min. Les champignons ne doivent plus rendre d'eau. Dans une petite popote, mélanger la fécule avec 2 càs d'huile, jusqu'à obtenir une sorte de crème bien lisse, sans grumeaux. Ajouter dans la marmite et mélanger. Verser sur les champignons le vin rouge, 250 ml d'eau et le concentré de tomates.

Peler et laver les carottes et les pommes de terre. Couper grossièrement et ajouter aux champignons. Ajouter enfin le thym et le laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis baisser le feu pour faire mijoter les légumes pendant 55 min en remuant de temps en temps. La sauce va épaissir. Les pommes de terre et les carottes doivent être bien tendres. Si nécessaire, ajouter le de l'eau et à mesure de la cuisson. Saupoudrer de persil frais. Bon appétit !



EEDF Ile de France 2024