

MENU D'AUTOMNE

23.09.2022

LA VERPILLIÈRE



SAINTE-MARIE LYON



ÉCOLE PRIMAIRE
COLLÈGE & LYCÉE | LA VERPILLIÈRE

ALPES
IS HERE

SOURCE DE HAUTEUR

isère
LE DÉPARTEMENT

MENU

SALADE DU NORD ISÈRE

Salade verte et tomates, produits bio issus de la ferme chez Suzanne et Auguste à Villefontaine, Croutons et noix de Grenoble.

facebook.com/Pierre.Maraicher.Bio

TOURTE MUROISE

Veau, échine de porc, champignons, lardons

FRICASSÉE DE POULET AUX ÉCREVISSSES

Poulet de La Ferme du chantitet

chantitet.com



FILET DE TRUITE SAUCE GRENOBLOISE

Câpre échalotes persil citron montée au beurre

GRATIN DAUPHINOIS

Producteur Alexis Julien à Septème, tomates confites de chez Suzanne et Auguste à Septème

illicomesproduitslocaux.fr

SAINT MARCELLIN

Etoile du Vercors

fromageries-etoile.com



GLACE VANILLE OU FRAISE

La Turbine à Saveur

Saint-Alban de Roche

laturbineasaveurs.com



RECETTES LOCALES

TOURTE MUROISE POUR 10

Préparer la farce : faire tremper les tranches de pain dans du lait puis mélanger avec la chair à saucisse, le bœuf haché; les lardons les champignons les oignons hachés et les 5 œufs avec du sel et du poivre. Dans un moule à tarte disposer un premier cercle de pâte feuilletée au fond du moule en laissant déborder sur les bords du moule napper la farce au fond du moule jusqu'au niveau du haut du moule. Disposer un second cercle de pâte sur le dessus afin de recouvrir l'ensemble puis pincer les bords afin de les coller ensemble. Badigeonner le dessus avec l'œuf restant afin qu'à la cuisson l'on obtienne une belle coloration. Enfourner à 180 degrés en chaleur tournante pendant 25 à 30 minutes.

Pâte feuilletée	2 cercles
Œufs	6
Chair à saucisse	1,20kg
Bœuf haché	600g
Pain de campagne	4 tranches
Lait	250ml
Oignons	3
Lardons émincés finement	400g
Champignons de paris	1kg

FILET DE TRUITE SAUCE GRENOBLOISE POUR 10

Hacher le persil et les capres. Peler les citrons à vif et les couper en petit morceaux en garder un pour la cuisson des truites. Couper le pain de mie en petits dés. Saler et passer les truites dans la farine puis les tapoter légèrement afin d'éliminer les excédents. Cuire les filets de truite à la poêle avec les 2/3 du beurre saler (2 minutes de chaque côté). Parallèlement dans une autre poêle avec le reste du beurre faire colorer les morceaux de pain de mie puis ajouter le citron les capres et le persil. Napper les filets avec le mélange chaud de pain de mie persil capres et citrons.

Filet de truite	2kg
Persil	2 bouquets
Capres	2 cuillères
Pain de mie	10 tranches
Beurre	100g
Citron	5
Farine	100g
Sel et poivre	

RECETTES LOCALES

FRICASSÉE DE POULET AUX ÉCREVISSES POUR 10

Faire colorer les morceaux de poulet au beurre dans un sautoir avec les échalottes finement ciselés ,Une fois les morceaux bien colorés ajouter la moitié des ecrevisses puis le vin blanc. Laisser réduire le vin blanc afin qu'il perde son acidité. Ajouter la cuillère à soupe de concentré de tomate bien mélanger et ajouter un verre d'eau assaisonner et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Débarrasser le poulet , ajouter la crème puis le le reste des ecrevisses décortiqués et les ecrevisses entières. Laisser reduire la sauce jusqu'a l'obtention d'une sauce parfaitement lisse et onctueuse. Remettre les morceaux de poulet dans la sauce chaude 5 minutes avant de servir.

Poulet sans os	2,2kg
Ecrevisses décortiquées	500g
Ecrevisses entières	10
Crème fraîche	50cl
Concentré de tomate	1 cuillère à soupe
Echalottes	1
Beurre	50g
Vin blanc	250ml
Sel et poivre	



GRATIN DAUPHINOIS POUR 10

Eplucher les pommes de terre. Faire blanchir les pommes de terre dans le lait avec l'ail haché du sel et du poivre (départ à froid jusqu'à ébullition). Egoutter les pommes de terre et les disposer dans un plat à gratin napper avec la crème ajuster l'assaisonnement puis mettre au four à 170 degrés pendant une petite heure

Pommes de terre	2kg
Crème fraîche	50cl
Lait entier	1/2L
Ail	3 gousses
Sel, poivre et muscade	