

COMPOSITION DES PLATS

Ville de Bron

Direction de l'Action Éducative
Espace Roger Pestourie
2 place du 11 novembre 1918

Tel. 04 72 36 14 68
education@ville-bron.fr

Entrée à base de crudités

Nom	Composition
Base parisienne	tomates, maïs, basilic, échalotes
Base pesto	tomates, basilic, ail, huile
Bâtonnets de carottes sauce basilic (recette Ducasse Conseil)	lait, crème, emmental râpé, mayonnaise, vinaigre de Xérès, basilic
Carottes râpées à la méridionale (recette Ducasse Conseil)	carottes, mayonnaise, huile d'olive, basilic, safran
Céleri méditerranéen (recette Ducasse Conseil)	céleri, huile d'olive, mayonnaise, basilic, safran
Céleri à la rémoulade	céleri râpé, mayonnaise
Chou blanc méditerranéen (recette Ducasse Conseil)	chou blanc, huile d'olive, mayonnaise, basilic, safran...
Radis façon Tzaziki	radis, concombres, huile d'olive, ail, yaourt nature, menthe
Salade anglaise au cheddar	laitue, cheddar, croûtons, vinaigrette du terroir maison (moutarde à l'ancienne, vinaigre balsamique...).
Salade asiatique	chou chinois, oignons frits, vinaigrette maison à base de sauce soja
Salade Belgique	endives, chou blanc, pain d'épices, vinaigrette maison à la mangue
Salade Buffalo	laitue, haricots rouges, maïs, vinaigrette maison au sirop d'érable
Salade choubidou	chou rouge, raisins, sirop de cassis, moutarde
Salade chouchou	chou rouge, chou blanc, mayonnaise, fromage blanc, échalote
Salade coleslaw	carottes, chou blanc, mayonnaise
Salade daïkon vinaigrette japon	radis daïkon, vinaigrette japonaise : sucre, soja, vinaigre de cidre, ciboulette
Salade de pois chiches	tomates, échalote, ciboulette
Salade de riz à la niçoise	thon, haricots verts, tomates, olives noires, ciboulette, échalote
Salade de tortis au surimi	tortis, tomates, maïs, surimi, ciboulette, mayonnaise...
Salade des Alpes	pommes de terre, mimolette, miel, moutarde à l'ancienne, mayonnaise, fromage blanc, croûtons
Salade des Alpes bio	pommes de terre bio, mimolette, miel bio, moutarde bio, fromage

	blanc bio, mayonnaise bio, croûtons
Salade des Antilles	laitue iceberg, croûtons, vinaigrette pamplemousse et ananas
Salade du nouvel an chinois	salade verte composée, vinaigrette asiatique maison (brunoise de carottes oranges et violettes, vinaigre de vin, moutarde, sauce soja)
Salade écolière	pommes de terre, carottes râpées, œufs durs, mayonnaise
Salade fantaisie	salade frisée, chou chinois, chicorée rouge
Salade farandole	salade composée, chou blanc, radis
Salade fraîcheur	chou blanc, carottes, radis, tomates
Salade gourmande	lentilles, boulgour, surimi, mayonnaise, fromage blanc, ciboulette
Salade grecque (entrée)	concombre, tomates, olives noires, dés de brebis
Salade harmonie	scarole, chou rouge
Salade PeeWee	coquillettes, ananas, tomates, mimolette, ciboulette, échalote
Salade ronde sauce basilic (recette Ducasse Conseil)	radis rondelle, sauce basilic (lait, mayonnaise, crème, emmental râpé, vinaigre de Xérès, basilic)
Sauce salade exotique (recette des Chefs)	huile de colza, lait de coco, curry, jus de citron
Salade verte chiffonade	salade composée (batavia, feuilles de chêne)
Trio de crudités méditerranéen	carottes oranges et jaunes, navets, mayonnaise, basilic, safran...

Entrées à base de féculents

Nom	Composition
Base catalane	tomates, poivrons rouges et verts, ciboulette, olives vertes, oignons, ...
Base égrené asiatique végété	égrené de pois, ail, oignons, sauce soja, oreille de judas, coriandre, gingembre, ...
Base achard de légumes	oignons, ail, haricots blancs, carottes, ciboulette, haricots plats, curry, ...
Blé à la catalane	coquillettes, basilic, échalotes, tomates
Pennes au pesto	pennes, huile d'olive, tomates, ail, basilic
Coquillettes à la parisienne	blé, ciboulette, oignons, poivrons verts, tomates
Pois chiches au cumin	pois chiches, vinaigrette nature, cumin
Riz à l'orientale	Riz, oignons, pois chiches, raisins secs, tomates
Taboulé	couscous moyen, tomates, concombres, oignons, persil, huile l'olive, jus de citron

Vinaigrette

Nom	Composition
Vinaigrette terroir	Huile colza, moutarde à l'ancienne, vinaigre balsamique

Potages et velouté maison

Nom	Composition
Bouillon Miso	miso, champignons, ciboulette, bouillon de légumes
Potage breton	haricots blancs, pommes de terre, tomates, oignons, crème
Potage choisy	potatoes de terre, laitue, épinards, oignons, crème
Potage Crécy	carottes, pommes de terre, oignons
Potage cultivateur	potatoes de terre, carottes, navets, poireaux
Potage de légumes	potatoes de terre, carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, haricots verts, navets
Potage Dubarry	chou-fleur, pommes de terre, oignons, crème
Potage Essaü	lentilles, pommes de terre, oignons, crème
Potage fermier	potatoes de terre, oignons, crème, choux de Bruxelles, carottes
Potage ferval	fond d'artichaut, pommes de terre, carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, haricots verts, navets, crème
Potage freneuse	potatoes de terre, navets, oignons, crème
Potage freneuse bio	navets bio, pommes de terre bio, crème bio, oignons bio
Potage jardinier	potatoes de terre, haricots verts, petits pois, navets, carottes, oignons, crème
Potage longchamp	potatoes de terre, petits pois, oignons crème
Potage parmentier	potatoes de terre, carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, haricots verts, navets, crème
Potage paysan	potatoes de terre, poireaux, courgettes, carottes, oignons, crème
Potage au potimarron	Potiron, pommes de terre, crème
Potage provençal	courgettes, tomates, pommes de terre, poivrons, oignons
Potage Saint Germain	potatoes de terre, pois cassés, carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, haricots verts, navets, crème
Potage vert prés	haricots verts, pommes de terre, oignons, crème
Soupe au pistou	oignons, ail, courgettes, haricots plats, tomates, haricots blancs, haricots rouges, pommes de terre, coquillettes, basilic, huile d'olive
Soupe vichyssoise	poireaux, pommes de terre, crème, oignons, ail, petits pois
Velouté de carottes et d'oranges (recette des Chefs)	carottes, jus d'oranges, oignons, piment, crème

Plats végétariens

Nom	Composition
Blé bio façon couscous végétarien (plat complet)	tomates bio, raisins bio, pois chiches bio, légumes couscous bio, bouillon de légumes bio, cumin, piment, curcuma, coriandre
Blé cantonais végétarien (plat complet)	petits pois, haricots rouges, bouillon de légumes bio, champignons de Paris, julienne de légumes, oignons, sauce soja, raz el hanout
Boulettes azuki sauce fraîcheur	fromage blanc, fromage fouetté ail et fines herbes, jus de citron
Boulettes de soja sauce méditerranée	fromage blanc, mayonnaise, jus de citron, plantes aromatiques
Boulettes Pistou et fromage italien	préparation à base de blé et de pois, tomates, oignons, fromage italien, basilic, huile d'olive
Boullgour bio aux légumes braisés (plat complet)	flageolets bio, poivrons rouges et v bio, courgettes bio, tomates bio, bouillon de légumes bio, oignons bio, thym, basilic
Boullgour oriental	boullgour, oignons, pois chiches, raisins secs
Chili végétarien aux pois	égréné de pois, haricots rouges, poivrons, tomates, ail, oignons, maïs, paprika, cumin
Gratin Campagnard (plat complet)	pommes de terre, lentilles, crème, ciboulette, muscade, raz el hanout
Haricots rouges bio sauce chili et riz bio (plat complet)	haricots rouges bio, tomates bio, poivrons bio, maïs bio, oignons bio, épices (piment, paprika, cumin, coriandre)
Macaronis bio méditerranéen (plat complet)	lentilles, tomates, courgettes
Pennes haricots blancs noix de coco et paprika (plat complet)	penne, haricots blancs, carottes, tomates, lait de coco, paprika, poivrons, moutarde, oignons
Ragoût de pommes de terre et haricots blancs (plat complet)	pommes de terre, haricots blancs, tomates, carottes, navets, bouillon de légumes bio, oignons, persil, thym, laurier
Riz bio façon chili végétarien (plat complet)	haricots rouges, poivrons rouges et verts, tomates, carottes, haricots plats, maïs, ketchup, oignons, cumin
Riz méli mélo du potager (plat complet)	haricots blancs, petits pois, tomates, fenouil, bouillon de légumes bio, basilic, oignons

Plats protidiques

Nom	Composition
Axoa de bœuf	viande hachée de bœuf, poivrons rouges et verts, tomates, piment, oignons, ail
Blanquette émincé blé et pois	émincé de pois et blé, oignons, laurier, thym, huile tournesol, farine riz, carottes, poireaux, crème
Blé à l'œuf brouillé et curcuma	œufs, blé, oignons, tomates, ail, courgettes, curcuma, pois chiches, farine de riz
Boulettes au pistou	blé, protéines de pois, huile d'olive, fromage italien, basilic, ail
Boulettes azuki	blé, carottes, oignons, huile de colza, champignons, sce soja
Dahl de lentilles corail	lentilles corail, carottes râpées, tomates, ail, gingembre, lait coco, curry
Émince de pois à l'occitane	émincé de pois, poivrons, tomates, oignons, petits pois, épices paëlla
Escalope de blé panée	protéines blé et pois, œufs, farine de blé, huile de colza
Flan blé courgettes	Blé, œufs, emmental, courgettes, échalotes, flageolets, ail, curcuma
Flan épinards chèvre	œufs, crème, emmental, muscade, lait, épinards, buchette de chèvre
Galette Tex Mex	blé, boulgour, oignons, purée de tomates, poivrons, maïs, huile d'olive
Méli mélo du potager	oignons, tomates, fenouil, petits pois, haricots blancs, basilic
Morbiflette	pommes de terre, morbier, lardons, oignons, crème, lait
Pané mozzarella	protéines de blé, tomates, mozzarella, oignons, huile colza
Potée	chou vert, poireaux, pommes de terre, carottes, navets, échine de porc, saucisse fumée
Œufs durs sauce andalouse (Recette des Chefs) (plat)	tomates, poivrons rouges, paprika, mayonnaise, oignons...
Pépinettes aux lentilles et champignons au curry (plat complet)	lentilles, tomates, champignons, oignons, curry, coriandre, crème
Quenelles bio sauce hongroise	tomates, champignons, oignons, crème, paprika
Quenelles sauce mornay	quenelles, crème, farine, muscade, emmental
Riz à l'andalouse bio (plat complet)	petits pois bio, maïs bio, poivrons bio, courgettes bio, champignons bio, bouillon de légumes bio, paprika, safran
Semoule aux légumes braisés bio (plat complet)	flageolets bio, poivrons bio, courgettes bio, tomates bio, bouillon de légumes bio, oignons
Spirales bio base hindou (plat complet)	lentilles bio, pois chiches bio, poireaux bio, tomates bio, bouillon de légumes bio, oignons, paprika, coriandre, muscade, cumin, curcuma, piment

Accompagnements

Nom	Composition
Brunoise de légumes	carottes, navets, poireaux, céleri, oignons
Courgettes bio à la provençale	tomates, olives vertes, oignons, herbes de Provence
Gratin de boulgour et carottes sauce cheesy (recette Ducasse Conseil)	boulgour, carottes, emmental râpé, lait, beurre, fromage frais, curcuma
Gratin de crécy	carottes, pommes de terre, bouillon de légumes bio, ciboulette, crème, cumin, emmental râpé
Gratin de piperade	piperade, macaronis, emmental râpé
Gratin du Sud	courgettes, tomates, crème, bouillon de légumes bio, emmental râpé, muscade, sauce béchamel, basilic, muscade
Haricots rouges à la mexicaine	haricots rouges, oignons, tomates, poivrons, maïs, paprika
Julienne de légumes	carottes, céleri rave, poireaux
Légumes aioli	potatoes de terre, carottes, haricots verts, chou-fleur
Mélange de légumes brocolis	choux fleur, carottes, brocolis
Mélange de légumes haricots plats	haricots plats, carottes jaunes et oranges, brocolis
Pâtes chinoise aux légumes	Pâtes chinoise, julienne de légumes, sauce soja, champignons émincés .
Poêlée d'hiver	haricots verts, champignons, oignons, ciboulette
Poêlée de légumes	carottes, courgettes, poivrons, haricots verts
Poêlée de légumes béarnaise (recette Ducasse Conseil)	haricots beurre, carottes, navets, poireaux, céleri, oignons, beurre, vinaigre de vin, échalotes, estragon
Printanière de légumes	potatoes de terre, carottes, petits pois, haricots verts, oignons
Riz à l'indienne (recette Ducasse Conseil)	lentilles, brunoise de légumes, oignons, beurre, paprika, coriandre, muscade, cumin, curcuma, piment
Riz bio Far West	haricots rouges, maïs, thym, moutarde, oignons, paprika, origan, curcuma
Riz bora bora	bouillon de légumes bio, cubes de mangues, oignons
Riz créole	Riz long cuit pilaf, épice safran
Salade grecque	concombre, tomates, olives noires, dés de brebis
Tian de légumes	tomates, courgettes, pommes de terre, thym, ail

Sauces des viandes et poissons

Nom	Composition
Sauce aïoli	mayonnaise, huile d'olive, safran
Sauce ancienne	champignons de Paris, carottes, poireaux, oignons
Sauce andalouse	tomates, poivrons rouges et verts, olives noires, herbes de Provence, oignons
Sauce aurore	tomates, lait, crème, muscade
Sauce basquaise	tomates, poivrons rouges et verts, herbes de Provence, oignons
Sauce blanquette (poisson)	carottes, champignons de Paris, crème, oignons
Sauce bobotie	abricots secs, raisins secs, oignons, safran, curry, cannelle
Sauce bouillabaisse (recette Ducasse Conseil)	tomates, soupe de poisson, ail, safran
Sauce bourguignon (Recette Ducasse Conseil)	champignons de Paris, carottes, tomates, poireaux, thym, oignons
Sauce bourride	julienne de légumes, crème, oignons, safran
Sauce Cajun	paprika, thym, cumin, crème, oignons
Sauce charcutière	tomates, moutarde, cornichons, oignons
Sauce chasseur	tomates, champignons de Paris, estragon, oignons
Sauce civet	champignons de Paris, carottes, oignons
Sauce cocktail basilic	Mayonnaise allégée, basilic, ketchup, piment
Sauce colombo	poivrons rouges et verts, oignons, crème, curcuma, cumin, coriandre, piment
Sauce condiments (recette Ducasse Conseil)	tomates, pommes de terre, bouillon de légumes bio, thym, vinaigre, oignons
Sauce crétoise	raisins, jus de raisins, crème, oignons
Sauce cubaine	concentré de tomate, crème, oignons, curry, farine de riz, fumet de poisson, paprika, cumin
Sauce daube	tomates, carottes, oignons
Sauce diable	tomates, oignons, ail
Sauce diabolotin (recette Ducasse Conseil) (poisson)	tomates, bouillon de légumes bio, estragon, huile d'olive, balsamique
Sauce dijonnaise	moutarde, crème, oignons
Sauce du forestier	champignons, carottes, navets, poireaux, céleri, oignons, crème, muscade
Sauce forestière	champignons de Paris, herbes de Provence, oignons, crème
Sauce fromagère	Fromage gratiné
Sauce grand-mère	carottes, champignons de Paris, oignons
Sauce gribiche	œufs durs, cornichons, câpres, oignons, estragon, vinaigrette
Sauce homardine (recette des Chefs)	tomates, fenouil, crème, thym, bisque de homard, beurre, oignons, muscade, cannelle

Sauce indienne	tomates, raisins, ananas, noix de coco râpée, oignons, crème, curry
Sauce jumbalaya	carottes, céleri, poireaux, crème, oignons, curry
Sauce laquée	gingembre, jus de citron, sauce soja
Sauce marengo	tomates, oignons, champignons, ail
Sauce mexicaine	tomates, poivrons rouges et verts, maïs, oignons, paprika, piment, cumin
Sauce milanaise	tomates, herbes de Provence, champignons de Paris, oignons
Sauce mironton	tomates, oignons
Sauce Misoyaki	Miel, miso, sauce soja, jus de citron
Sauce mornay	lait, crème, emmental râpé, muscade
Sauce navarin	tomates, carottes, navets, oignons, herbes de Provence
Sauce Noël	pain d'épices, crème de marrons, crème, oignons
Sauce normande (poisson)	champignons de Paris, oignons, crème
Sauce orientale	tomates, légumes couscous, oignons, ail, cumin
Sauce paëlla (poisson)	tomates, poivrons rouges et verts, oignons, safran
Sauce pain d'épices	oignons, fond brun, épices à pain d'épices
Sauce pascaline	flageolets, crème, miel, romarin, persil, oignons
Sauce poisson aïoli	mayonnaise, huile d'olive, ail, épices paëlla
Sauce poisson aneth	crème, oignons, saumon, ail, farine, aneth
Sauce poisson curry	crème, ail, oignons, farine, curry, fumet de poisson
Sauce poisson matelote	carottes, champignons, herbes de Provence, ail
Sauce poisson nantua	oignons, ail, tomates, farine, crème, fumet de poisson
Sauce poisson orientale	Concentré de tomate, fumet de poisson, farine de riz, oignons, ail, cumin, légumes couscous
Sauce poulette	jus de citron, jaune d'œuf, crème, ciboulette
Sauce printanière	tomates, haricots verts, petits pois, navets, carottes, oignons, herbes de Provence
Sauce provençale (viande)	tomates, olives vertes, oignons, herbes de Provence
Sauce ratatouille	tomates, légumes ratatouille, oignons, laurier, thym, basilic, crème
Sauce Rougail	oignons, concentré de tomates, ail, huile de Provence, curcuma
Sauce tajine (poisson)	tomates, pruneaux, raisins, cumin, cannelle, safran, oignons
Sauce Vallée d'Auge	champignons de Paris, crème, jus de pommes, cidre, oignons
Sauce viande basilic	Oignons, huile d'olive, tomates, ail, basilic
Sauce viande carbonara	Bouillon de volaille, lardons fumés, oignons, crème
Sauce viande curry	Crème, fond de volaille, farine, ail, curry
Sauce viande dijonnaise	Crème, farine, oignons, moutarde
Sauce viande normande	Fond de volaille, champignons, farine, vin blanc, crème

Sauce viande olives	Oignons, herbe de provence, concentré de tomate, fond brun, farine de riz, olives vertes
Sauce viande rougail	Tomates, citron, curcuma, herbes de provence, oignons, ail
Sauce vierge	Sauce huile d'olive, tomates, ails, ciboulettes
Sauce waterzoï	julienne de légumes, poireaux, oignons, ail, fumet de poisson, farine de riz vin blanc, crème
Yakiniku de bœuf	émincé de bœuf, vinaigre de riz, gingembre, ail

Les bases

Nom	Composition
Base assaisonnement "aux parfums/saveur du jardin"	tomates, ciboulette, échalote
Base assaisonnement "aux parfums/saveur du midi"	basilic, oignons, ail
Base assaisonnement "saveur du midi/du soleil"	basilic, oignons
Base californienne	tomates, maïs, petits pois, ananas, ciboulette
Base catalane	tomates, poivrons rouges et verts, ciboulette, olives vertes, oignons
Base façon couscous VEGE	légumes couscous, pois chiche, raisins, bouillon de légumes, mélange couscous
Base hindoue VEGE (accompagnement spirales)	Pois chiche, tomates, lentilles, oignons, bouillon de légumes, mélange tandoori
Base jus lyonnais (accompagnement de légumes)	Fond brun, oignons, herbes de provende
Base légumes braisés VEGE	flageolets, ratatouille, oignons, bouillon de légumes, ail, thym
Base parisienne	tomates, maïs, basilic, échalote
Base pesto	tomates, basilic, ail, huile
Base végé houmous	oignons, ail, tomates, julienne de légumes, mélange colombo, pois chiches

Les dessert

Nom	Composition
Cake au chocolat	beurre, cacao, chocolat noir, farine, fromage blanc , œufs, levure, sucre
Cake chocolat haricots rouges	beurre, sucre, œufs, chocolat noire, amandes en poudre, farine, levure, haricots rouges
Gâteau marbré	farine, sucre, huile de colza, cacao maigre
Moelleux aux pommes	farine, œufs, fromage blanc, sucre, levure, compote de pommes
Moelleux pommes cannelle	farine, œufs, fromage blanc, sucre, levure, pommes au sirop, cannelle
Quatre quart à la vanille	farine, œufs, sucre, levure, vanille
Tarte aux pommes	farine, pommes, sucre, lait, beurre, œufs

