



les fruits et  
légumes frais  
Interfel

**AU MENU des  
RESTAURANTS  
SCOLAIRES et  
DES CRECHES  
Du 19 au 23 juin 2017**



### **Fondue de fenouil et poireaux au curcuma**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 30g de beurre
- 2 échalotes
- 2 poireaux
- 2 bulbes de fenouil
- curcuma
- 20 cl de crème fraîche épaisse

- Lavez les poireaux et le fenouil, épluchez les échalotes.
- Dans la poêle, faites revenir les échalotes émincées dans le beurre.
- Émincez le fenouil et les poireaux .
- Ajoutez-les légumes dans la poêle avec le curcuma
- Laissez cuire à feu très doux pendant 30 min.
- En fin de cuisson, salez, poivrez et ajoutez la crème fraîche.

### **Tomates et nectarines au vinaigre balsamique et fêta**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 tomates
- 2 nectarines
- 50g de fêta
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe de crème balsamique

- Lavez puis coupez les nectarines et les tomates en quartiers et mettez-les dans un saladier.
- Émiettez la feta et ajoutez-la.
- Émincez l'oignon rouge en très fines tranches.
- Ajoutez-les à la salade.le basilic finement haché
- Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, mélangez et servez.



### **Pizza de Pastèque**

Ingrédients pour 4 personnes :

- Pastèque
- Fruits de saison selon vos goûts pour la garniture
- Noix de coco râpé
- Laver les fruits

- Découper la pastèque en deux.
- Faire des tranches de environ 1 cm et couper des parts en fonction du nombre de convives.
- Déposer les rondelles de banane et de kiwi (place à la créativité). Saupoudrer de noix de coco râpée.
- Réservez au frais jusqu'au service



### **Cake aux carottes et au comté**

Ingrédients pour 6 personnes :

- 160g de farine
- 3 œufs
- 10cl de lait
- 8cl d'huile d'olive
- 130g de comté
- 2 carottes râpées
- 1 sachet de levure

- Peler et laver les carottes
- Râper les carottes et le comté
- Battre les œufs avec l'huile d'olive et le lait.
- Ajouter la farine avec la levure.
- Incorporer le fromage et les carottes râpées.
- Beurrer et fariner un moule à cake
- Enfourner 45 minutes à 160°C (thermostat 5).

Avec  
Les fruits et  
Légumes  
frais