



A table – du lundi 16 septembre au vendredi 20 septembre 2024

« Les céréales » Thème « semaine du goût Suisse et Fourchette Verte »

Lundi 16 septembre <i>Semaine du goût</i>	Mardi 17 septembre <i>Semaine du goût</i>	Jeudi 19 septembre <i>Semaine du goût</i>	Vendredi 20 septembre <i>Semaine du goût</i>
 Pâtes d' épeautre sauce tomate Fromage râpé Courgettes sautées Pomme GRTA Pain tradillin	Concombre GRTA Cuisse de poulet (Suisse) rôtie Poêlée de légumes GRTA Riz sauvage Bâtonnet de fromage Pain de seigle	 Salade mêlée GRTA Omelette sauce tomate Boulgour Duo de carottes GRTA Bircher muesli aux fruits Pain au maïs	Gratin de penne aux céréales (blé , avoine, orge , seigle, flocons de millet) Jambon de porc (Suisse) Crudités assorties GRTA Yogourt aux fraises Pain bis
<p>L'épeautre est une céréale originaire d'Asie centrale. Les premières traces remontent à 9000 ans avant notre ère. Le surnom de « blé des Gaulois » provient de la présence importante d'épeautre dans l'alimentation des Gaulois. Le blé était rare et plus onéreux à l'époque, l'épeautre avait donc une large place dans l'alimentation quotidienne.</p> <p>Peu à peu, la consommation d'épeautre a décliné au profit d'autres céréales comme le blé, le maïs ou encore le riz.</p>	<p>Même s'il se cultive les pieds dans l'eau, le riz fait lui aussi partie de la grande famille des céréales. Connaissez-vous toutes les variétés de riz ? Riz Thaï, long grain, Basmati, semi-complet ou riz complet, riz noir, riz sauvage, riz rond et gluant... C'est aussi une céréale sans gluten</p> <p>Le seigle ressemble au blé, mais son goût est plus intense. Sa farine est utilisée pour faire du pain aux saveurs intenses, un "pain noir" paysan au goût prononcé qui accompagne charcuterie et fromage dans le canton du Valais.</p>	<p>Le maïs est une céréale originaire d'Amérique (Mexique, Guatemala). Le terme « maïs » est apparu en 1519, d'abord sous la forme de « maiz », puis en 1544, sous sa forme actuelle. Il dérive du caribéen mahis signifiant « source de vie ».</p> <p>Le boulgour est très utilisé dans la cuisine des pays du Moyen-Orient. Le boulgour, appelé aussi boulgour, bourghol ou burghul, est un produit élaboré à partir du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, précuit à la vapeur, séché et concassé.</p>	<p>L'orge fait partie des plus anciennes céréales cultivées. Elle constituait la principale céréale cultivée dans l'Antiquité grecque et était consommée sous forme de galette ou de bouillie.</p> <p>Le blé fait partie des trois grandes céréales avec le maïs et le riz. Le blé est un aliment essentiel dans la civilisation occidentale, en Afrique du Nord, au Moyen-Orient, en Chine. Sa consommation remonte à la plus haute Antiquité. Il a longtemps permis l'apport en énergie indispensable à la survie des populations.</p>

Tous les jours, notre pain fait maison GRTA accompagne le repas, sauf lorsqu'un pain spécial est indiqué.

« L'astérisque (*) signifie que le plat ne répond pas aux exigences du Label Fait Maison ».

« Pour des raisons sanitaires, nous recourons à des fonds et bouillons industriels ne répondant pas aux exigences du Label Fait Maison ».

