



**SEMAINE DU GOÛT
DU 12 AU 16 OCTOBRE 2026**

RESTAURATION SCOLAIRE

Bagneux

MALAKOFF



**1 JOUR = 1 ÉPICE
ET UN JOLI TOUR DU MONDE
DES SAVEURS**

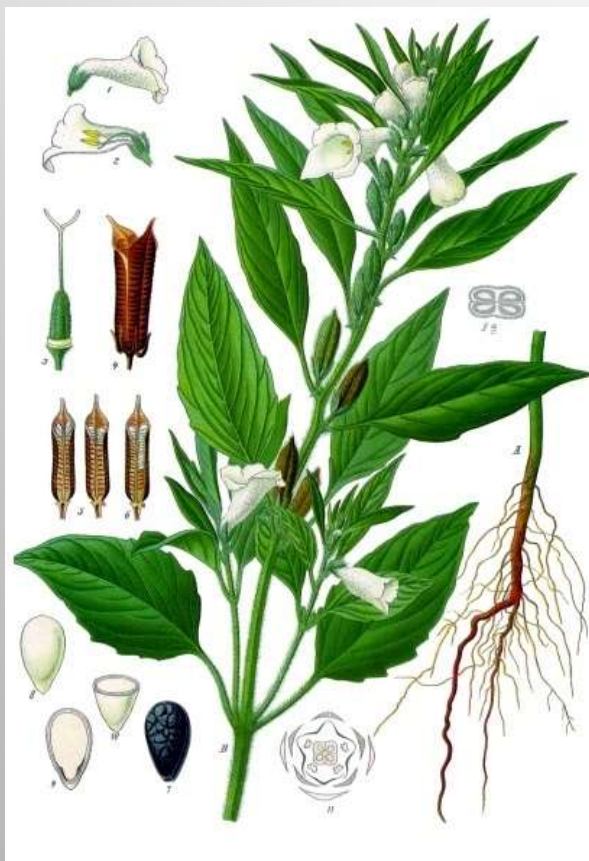


Salade Iceberg, Vinaigrette au sésame

Nouilles sautées à l'asiatique

Samoussa de légumes

Mousse au chocolat au lait de coco



**LUNDI 12
OCTOBRE 2026**

LE SÉSAME



LE VOYAGE DU SÉSAME

Petite graine, grande histoire !



1. D'OÙ VIENT LE SÉSAME ?

Le sésame est une plante qui vient d'**Afrique**.

Il pousse depuis très longtemps dans les **pays chauds**.

Aujourd'hui, on le cultive dans **beaucoup de pays du monde** !



On le cultive surtout en :



Afrique



Asie



Moyen-Orient



Amérique



Le sésame est cultivé depuis **plus de 3 000 ans** !
C'est l'une des plus anciennes graines connues.

2. À QUOI RESSEMBLE LA PLANTE ?

Le sésame est une plante qui peut grandir jusqu'à **1 à 2 mètres** de hauteur !



3. COMMENT POUSSENT LES GRAINES ?



De la petite graine à la récolte, la plante met environ **3 à 4 mois** pour grandir. ❤️



Le sésame est une petite graine pleine de trésors !
Prenons soin de cette plante incroyable !





Salade Iceberg, Vinaigrette au sésame (Pour 4 personnes)

Les ingrédients :

- 1 salade Iceberg (ou autre salade verte)
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de sauce soja claire
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de vinaigre (goût neutre)
- 10g de sésame doré



Mode opératoire :

- ▶ Laver la salade, l'essorer
- ▶ Pour la vinaigrette : Mélanger moutarde, huile et vinaigre, miel, sauce soja pour obtenir une sauce fluide et homogène
- ▶ Ajouter le sésame doré à la vinaigrette
- ▶ Associer la salade Iceberg et la vinaigrette au plus près de la consommation pour éviter que la salade se ramollisse.



Bonus :

- ▶ Ajouter 1 cuillère à café d'huile de sésame pour un goût plus prononcé
- ▶ Saupoudrer la salade d'un mélange de sésame blanc et sésame noir pour des couleurs, des goûts et des textures différentes.
- ▶ Ajouter de la carottes râpées, des pousses de germes de haricots mungo, du chou blanc râpé, etc...



Nouilles sautées à l'asiatique (Pour 4 personnes)

Les ingrédients :

- 250g de nouilles de blé asiatiques
- 20g de champignons noirs émincés séchés (Shitaké)
- 1 carotte, 1 poivron rouge, ½ brocoli
- Quelques brins de coriandre fraîche
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 25ml de sauce soja claire
- 1 gousse d'ail ou un peu d'ail moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame (noir, blanc et/ou doré)



Mode opératoire :

- ▶ Cuire les nouilles sautées dans de l'eau bouillante, selon indications sur le paquet. En fin de cuisson, égoutter, rincer à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent entre elles, et réserver.
- ▶ Réhydrater les champignons noirs dans de l'eau chaude
- ▶ Laver les légumes. Tailler la carotte et le poivron en bâtonnets fins de 4-5 cm de long. Couper les têtes de brocolis en 2
- ▶ Ciseler les feuilles de coriandre ou les laisser entières (selon votre goût)
- ▶ Dans une casserole, faire revenir l'ail, les carottes et les champignons réhydratés dans un peu d'huile. Quand les carottes sont tendres, ajouter le poivron et le brocoli
- ▶ Ajouter la sauce soja, le gingembre et la coriandre moulue et bien mélanger
- ▶ Ajouter les nouilles pour qu'elles s'enroient de la sauce et du mélange de légumes
- ▶ Servir chaud, en ajoutant des feuilles de coriandre dans les assiettes



Samoussa de légumes (Pour 4 personnes)

Les ingrédients :

10 feuilles de bricks ou 6 feuilles de pâte filo ou des feuilles spéciales samoussa

2 carottes

1 oignon

1 courgette

100g de petits pois

Huile de tournesol

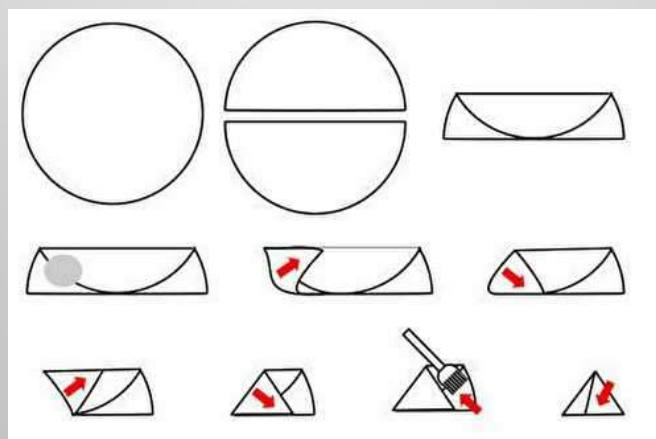
Curry, Cumin

Graines de sésame ou huile de sésame



Mode opératoire :

- ▶ Laver les légumes, les émincer fins
- ▶ Dans une poêle ou un wok, avec l'huile, faire revenir l'oignon. Une fois coloré, ajouter les carottes, puis les petits pois et les courgettes en fin de cuisson
- ▶ Ajouter curry, cumin, graines de sésame (1 cuillère à café de chaque)
- ▶ Ajouter 1 petite cuillère à café d'huile de sésame si vous voulez accentuer le goût
- ▶ Laisser refroidir la farce obtenue
- ▶ Faire les samoussas selon technique de pliage



- ▶ Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile bouillante

**MARDI 13
OCTOBRE 2026**



LE PIMENT

Chips Mexicaine, sauce Salsa

*Pilons de poulet Sauce Barbecue
Poêlée Tex Mex*

Yaourt aux fruits

+ de 100000		10	Explosif	Piment Habanero
50000 - 100000		9	Volcanique	Piment Tabasco
30000 - 50000		8	Torride	Piment Pili-Pili
15000 - 30000		7	Brûlant	Piment de Arbol
5000 - 15000		6	Ardent	Paprika de Cayenne
2500 - 5000		5	Fort	Piment Jalapeño
1500 - 2500		4	Chaud	Piment d'Espelette
1000 - 1500		3	Relevé	Piment Ancho
500 - 1000		2	Chaleureux	Peperoncino
100 - 500		1	Doux	Paprika doux

Echelle de Scoville – Le pouvoir piquant des piments



LE VOYAGE DU PAPRIKA

De la plante à ton assiette !



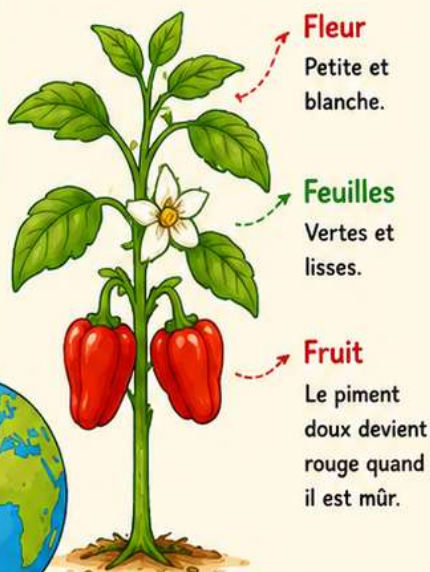
1. D'OÙ VIENT LE PAPRIKA ?

Le paprika vient du piment doux, originaire d'**Amérique centrale** et du **Sud**.

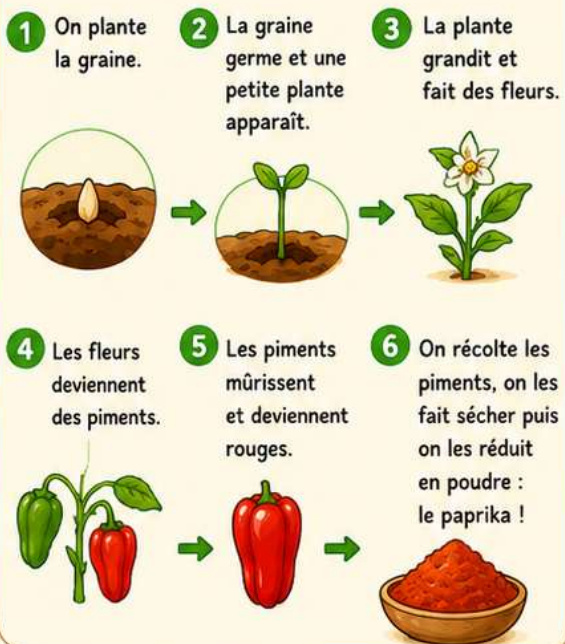
Aujourd'hui, il est cultivé dans le monde entier, surtout dans des pays chauds et ensoleillés.



2. À QUOI RESSEMBLE LA PLANTE ?



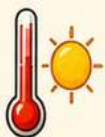
3. COMMENT Pousse LE PAPRIKA ?



4. DE QUOI A-T-ELLE BESOIN ?



Du soleil



De la chaleur



De l'eau



Une bonne terre

5. QUE FAIT-ON AVEC LE PAPRIKA ?

Le paprika donne de la couleur et du goût aux plats !



Soupes



Légumes



Viandes



Sauces



Le paprika existe en poudre, en flocons ou en pâte. Il est **doux et parfumé**, parfait pour plein de recettes !

LE SAIS-TU ?

Le paprika n'est pas piquant car il est fait à partir de piments doux !



Le paprika, une épice colorée qui vient du soleil !





Chips mexicaines, sauce salsa

Les ingrédients :

Chips mexicaines

70g de concentré de tomates

30g d'huile d'olive

1 poivron rouge

2 tomates fraîches

1 petit oignon

10g de persil

Piment, paprika ou mélange d'épices chili en poudre



Mode opératoire :

- ▶ Laver les légumes et le persil
- ▶ Mixer l'oignon, les tomates, le poivron et le persil
- ▶ Mélanger les légumes avec le concentré de tomates, l'huile d'olive, les épices



Pilon de poulet, sauce Barbecue (pour 4 personnes)

Les ingrédients :

8 Pilons de Poulet

4 cuillères à soupe de Ketchup

1 cuillère à soupe de miel liquide

1 cuillère à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de paprika ou de mélange d'épices chili ou de piment doux ou de piment fort (à la convenance de vos goûts et de votre tolérance au piquant !)

Mode opératoire :

- ▶ Réaliser la marinade en mélangeant le ketchup, le miel, l'huile et les épices
- ▶ Disposer les pilons de poulet dans un plat allant au four
- ▶ Badigeonner le poulet avec la marinade et réserver au frais pendant 2h
- ▶ Cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 30 à 45 minutes (selon la taille des pilons)

Bonus :

- ▶ Les chips mexicaines sont au choix nature, épicées, piquantes, hot, etc...
- ▶ Le choix des épices pour la fabrication de votre sauce est à votre convenance en fonction de ce que vous recherchez comme pouvoir gustatif et piquant...



Poêlée Tex Mex (Pour 4 personnes)

Les ingrédients :

400g de haricots rouges secs

150g de maïs

2 poivrons rouges

1 poivron jaune

1 poivron vert

250g de haricots plats

1 oignon blanc et 1 oignon rouge

700g de pulpe de tomates

Huile olive

Mélange d'épices (piments, cumin, coriandre, ail moulu, gingembre, persil)

Sel, Poivre



Mode opératoire :

- ▶ Faire tremper les haricots rouges pendant au moins 4h, puis les faire cuire dans 2,5 fois leur volume en eau, pendant 1h
- ▶ Laver les légumes
- ▶ Emincer les oignons
- ▶ Couper les poivrons en lanières
- ▶ Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, puis ajouter les haricots plats et les poivrons en lanières.
- ▶ Ajouter les haricots rouges cuits, la pulpe de tomate et les épices pour finaliser la cuisson.



Sauté de bœuf à la cannelle
Pommes de terre vapeur

Babybel Bio

Pomme au four à la cannelle



**MERCREDI 14
OCTOBRE 2026**

LA CANNELLE



LE VOYAGE DE LA CANNELLE

Une écorce parfumée venue de loin !



1. D'OÙ VIENT LA CANNELLE ?

La cannelle vient de l'écorce d'un arbre qui pousse surtout en **Asie**, dans des pays chauds comme le **Sri Lanka**, l'**Inde** et la **Chine**.



2. À QUOI RESSEMBLE L'ARBRE ?

- Grand arbre toujours vert.
- Feuilles lisses et brillantes.
- Petites fleurs blanches et parfumées.

3. COMMENT OBTIENT-ON LA CANNELLE ?

1 On récolte des branches.



2 On enlève l'écorce brune extérieure.



3 On garde l'écorce fine et intérieure.



4 On la sèche au soleil.



5 L'écorce sèche s'enroule toute seule.



6 On obtient des bâtons de cannelle parfumés ou de la cannelle en poudre !



4. DE QUOI L'ARBRE A-T-IL BESOIN ?



De la chaleur et du soleil



De la pluie régulière



Un sol riche et bien drainé



De l'air et de l'espace pour grandir

5. QUE FAIT-ON AVEC LA CANNELLE ?

La cannelle parfume et réchauffe les plats et les boissons !



Boissons chaudes



Desserts



Fruits cuits



Biscuits et gâteaux



Plats sucrés-salés



LE SAIS-TU ?

La cannelle est utilisée depuis très longtemps dans la cuisine mais aussi en médecine naturelle !



PRENONS SOIN DE LA NATURE !

Ne prélevons que ce dont on a besoin et protégeons les arbres pour qu'ils continuent à parfumer notre quotidien.



La cannelle, une écorce précieuse et parfumée !





Sauté de bœuf à la cannelle (Pour 4 personnes)

Les ingrédients :

- 800g de sauté de bœuf maigre
- 2 oignons
- 2 carottes
- 400g de tomates concassées
- 1 bouillon cube
- 1 cuillère à café de cannelle

Mode opératoire :

- ▶ Laver les légumes
- ▶ Emincer les oignons
- ▶ Couper les carottes en rondelles
- ▶ Faire revenir les oignons dans de l'huile, puis réserver.
- ▶ Faire revenir le bœuf dans de l'huile. Après coloration de la viande, ajouter les oignons revenus, les rondelles de carottes, le bouillon cube, le concassé de tomates et la cannelle
- ▶ Laisser mijoter, à feu doux, entre 1h et 1h30 (en fonction de la taille de vos morceaux de viande)
- ▶ Servir chaud accompagné de
 - Pommes de terre vapeur
 - Feuilles de coriandre
 - Persil frisé





Pomme au four à la cannelle (Pour 4 personnes)

Les ingrédients :

- ▶ 4 pommes (variété Boskoop, Belchard Chantecler, Reinette, Golden, Canada ou Pink Lady)
- ▶ 4 cuillères à café de cassonade
- ▶ 4 pincées de cannelle

Mode opératoire :

- ▶ Préchauffer le four à 150°C
- ▶ Couper le chapeau des pommes et évider le cœur
- ▶ Les disposer dans un plat
- ▶ Poser 1 cuillère à café de cassonade et une pincée de cannelle sur chaque pomme
- ▶ Recoiffer chaque pomme de son chapeau
- ▶ Ajouter un peu d'eau au fond du plat pour éviter que cela accroche
- ▶ Cuire pendant 30 minutes
- ▶ Laisser refroidir pour servir tiède au dessert ou à l'heure du goûter



Bonus :

- ▶ Pour renforcer le goût de la cannelle, vous pouvez ajouter un bâton de cannelle au cœur de la pomme
- ▶ Pour une recette plus gourmande, ajouter des raisins secs, des noixettes, des noix, des amandes au cœur de la pomme



Couscous Véggie

Bûche de chèvre + miel

Poire Bio Local



**JEUDI 15
OCTOBRE 2026**

**LE RAZ EL
HANOUT**



LE VOYAGE DU RAS EL HANOUT

Un mélange d'épices plein de saveurs !



1. D'OÙ VIENT LE RAS EL HANOUT ?

Le ras el hanout est un mélange d'épices traditionnel d'Afrique du Nord, surtout du Maroc.

Son nom veut dire "la tête de l'épicier", car c'est lui qui choisit les meilleures épices pour créer son mélange unique !



2. QUELLES ÉPICES LE COMPOSENT ?

Le ras el hanout peut contenir beaucoup d'épices différentes.
Chaque famille a sa propre recette !



3. COMMENT EST-IL PRÉPARÉ ?

- 1 On choisit les épices.
- 2 On les sèche (si besoin).
- 3 On les moud en poudre.
- 4 On les mélange pour obtenir le ras el hanout !



4. D'OÙ VIENNENT LES ÉPICES ?

Les épices viennent de différentes plantes cultivées dans des pays chauds.



5. QUE FAIT-ON AVEC LE RAS EL HANOUT ?

Le ras el hanout parfume de nombreux plats !



LE SAIS-TU ?

Il n'y a pas une seule recette de ras el hanout : chaque famille et chaque région a son propre mélange secret !



PRENONS SOIN DE LA NATURE !

Les épices viennent de la nature. Utilisons-les avec soin et respectons les plantes qui nous donnent toutes ces belles saveurs !



Le ras el hanout, un trésor d'épices qui fait voyager nos papilles ! ❤️



Couscous Veggie (Pour 4 personnes)

Les ingrédients :

- 250g de semoule (fin ou moyen)
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 4 carottes
- 4 navets
- 2 branches de céleri
- Huile d'olive
- Sel, Poivre
- 1 boîte de pois chiches
- 2 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 4 cuillères à soupe de Raz El Hanout



Mode opératoire :

- ▶ Laver les légumes
- ▶ Emincer les oignons, écraser les gousses d'ail
- ▶ Couper les légumes en tronçons, tous de la même taille
- ▶ Faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile
- ▶ Ajouter les carottes, les navets, les branches de céleri, le concentré de tomate, les épices, le sel et le poivre
- ▶ Laisser mijoter, à feu doux, pendant 20 minutes.
- ▶ Ajouter les courgettes et les pois chiches, et poursuivre la cuisson 10min.
- ▶ Cuire la semoule du couscous.
- ▶ Servir chaud accompagné de feuilles de coriandre ou de persil frais.



Cake au Raz El Hanout et Glaçage à la rose

Les ingrédients :

3 œufs

175 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

175 g de farine

150 g de beurre

½ sachet de levure chimique

1 cuillère à café de Ras el Hanout

Pour le glaçage :

75 g de sucre glace

3 cuillère(s) à café d'eau de rose



Mode opératoire :

- Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et le sucre vanillé.
- Ajouter le beurre préalablement fondu
- Une fois le mélange homogène, ajouter la farine, la levure chimique et le Ras el Hanout.
- Verser la pâte dans un moule à cake beurré et recouvert de papier cuisson
- Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 30 à 40 minutes
- Pour le glaçage, mélanger le sucre glace et l'eau de rose pour obtenir un mélange lisse.
- Une fois le gâteau refroidi, étaler le glaçage et ajouter quelques pétales de roses comestibles ou quelques perles de sucre rose pour la décoration.



Céleri rémoulade au curry

Curry de poisson

Purée de Butternut

Yaourt Bio au citron



**VENDREDI 16
OCTOBRE 2026**

LE CURRY



LE VOYAGE DU CURRY

Un mélange coloré venu d'Inde !



1. D'OÙ VIENT LE CURRY ?

Le curry vient d'**Inde**.
C'est un mélange d'épices utilisé depuis très longtemps dans la cuisine indienne.

Aujourd'hui, il est apprécié dans le monde entier !



2. QUELLES ÉPICES LE COMPOSENT ?

Le curry est un mélange d'épices.



Curcuma



Coriandre



Cumin



Poivre



Gingembre



Piment doux



Fenugrec



Cardamome

... et d'autres épices encore !

3. COMMENT EST-IL PRÉPARÉ ?

1 On récolte les épices.



2 On les sèche au soleil.



3 On les moule en poudre.



4 On les mélange pour obtenir le curry !



4. D'OÙ VIENNENT CES ÉPICES ?

Les épices viennent de plantes cultivées dans des pays chauds.



Curcuma



Coriandre



Cumin



Gingembre



Piment



Poivre



Cardamome



Fenugrec

5. QUE FAIT-ON AVEC LE CURRY ?

Le curry donne de la couleur et du goût aux plats !



Légumes



Poulet



Soupes



Poissons



Riz



Pois chiches



Miam !

LE SAIS-TU ?

Le curcuma donne au curry sa belle couleur jaune.
Il est aussi bon pour la santé !



PRENONS SOIN DE LA NATURE !

Les épices viennent de la nature.
Préserveons les plantes, la terre et l'eau pour continuer à profiter de leurs bienfaits !



Le curry, un mélange magique qui voyage dans nos assiettes !





Céleri Rémoulade au Curry (4 personnes)

Les ingrédients :

- 1 céleri rave
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à café de curry
- Persil frisé frais
- Sel, Poivre



Mode opératoire :

- ▶ Laver le céleri, l'éplucher et le râper
- ▶ Pour la sauce, associer fromage blanc, mayonnaise, moutarde, sel, poivre, curry pour obtenir un mélange homogène
- ▶ Mélanger le céleri et la sauce
- ▶ Rectifier l'assaisonnement si besoin en rajoutant du curry, du sel ou du poivre
- ▶ Servir frais avec des feuilles de persil pour la décoration.

Bonus :

- ▶ Pour adoucir le goût prononcé du céleri rave, vous pouvez râper des pommes ou ajouter des raisins secs



Curry de poisson (4 personnes)

Les ingrédients :

4 filets ou dos de poisson blanc type Cabillaud, Julienne, Lieu noir

250 ml de lait de coco

250 ml de crème fraîche liquide

1 échalote

30g de farine

Huile

2 cuillères à café de curry

Sel, poivre



Mode opératoire :

- Laver et émincer l'échalote. La faire revenir avec un peu d'huile.
- Fariner les morceaux de poisson et les déposer dans la poêle pour cuisson.
- Ajouter ensuite le lait de coco, la crème, le curry, et laisser mijoter à feu doux.
- Servir chaud accompagner de riz Basmati ou d'une purée ou de pommes vapeur



Cake apéro courgettes et curry

Les ingrédients :

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de fromage râpé
- 80 g d'huile
- 100 ml de lait
- 200 g de courgettes
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à café de curry
- Sel, poivre



Mode opératoire :

- ▶ Laver l'oignon et les courgettes
- ▶ Emincer l'oignon très fin et le faire revenir dans de l'huile
- ▶ Râper finement les courgettes
- ▶ Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine et la levure chimique
- ▶ Ajouter progressivement le curry, le sel, le poivre, le lait et l'huile jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- ▶ Incorporer ensuite les oignons cuits, la courgette râpée crue et le fromage râpé. Ajuster l'assaisonnement si besoin.
- ▶ Cuire dans un four chaud (180°C) pendant 45 minutes à 1 heure

BONNE DÉGUSTATION À TOUS ET N'HÉSITEZ PAS À TESTER LES RECETTES CHEZ VOUS

SUPER QUIZ ÉPICES

Pour les curieux (6-10 ans) !

1 D'où proviennent les graines de sésame ? ★



☐ A De petites gousses de sésame



☐ B De la terre, comme des carottes



☐ C Des racines des arbres



2 Qu'est-ce que le Paprika ?



☐ A Une poudre de poivron doux rouge



☐ B Un type de champignon



☐ C Du sucre de canne rouge



3 D'où vient la Cannelle ?



☐ A De l'écorce d'un arbre

☐ B D'une fleur séchée



☐ C De la racine de gingembre



4 Que veut dire "Ras el Hanout" ?



☐ "La Tête de la Boutique"

☐ "Le Roi de la Montagne"

☐ "Le Trésor de la Cité"



5 Que veut dire "Curry" ?



☐ "Plat en Sauce"



☐ "Feu d'Artifice"



☐ "Petit Pois Sauvage"



Amuse-toi à trouver les réponses !