



La Russie

C'est un fait, en Russie on mange bien et beaucoup. Ne vous attendez toutefois pas à une gastronomie raffinée sauf si vous entrez dans un restaurant italien ou français. Reconnus pour être d'impitoyables mangeurs, les russes sont en effet plus attirés par la quantité que la qualité. Ainsi, une cuisine simple et copieuse (mais ne manquant pas de diversité) vous attend au pays des tsars.

Un repas complet commence souvent par une *piervoye* (soupe). Parmi les grands classiques, le *bortch* aux betteraves et le *chtchi* à la choucroute. Ensuite, place aux viandes présentées sous forme de *shashlick* (brochettes), ou bien hachées dans des *pelmenis* (raviolis) et des *pirojkis* (petits pains farcis), ou encore cuisinées façon *stroganov*. La présence importante de lacs et rivières, ainsi que les nombreuses mers bordant la Russie, font aussi du poisson un aliment courant.

Suivant les occasions, ces copieux repas se terminent par quelques desserts traditionnels tels que la *vatrouchka* (tarte au fromage blanc) ou le *pascka* (gâteau de Pâques). Tout cela est bien entendu souvent accompagné de vodka et si le repas se termine par un bon thé, c'est un signe d'hospitalité.

Malgré la simplicité de sa cuisine, n'oublions pas que la Russie possède malgré tout l'un des produits les plus raffinés du monde de la gastronomie : le caviar ou « or noir ».

Meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

AIDOMENU scolaire

JANVIER / FÉVRIER 2014

LÉGENDE

Légumes et fruits crus
 Féculents
 Légumes et fruits cuits
 Produits laitiers
 Plats protidiques
 Féculents + Légumes

Lundi

Mardi

Semaine 1

Bavarois rose	0,14
Carottes râpées au fenouil	0,08
Filet de lieu du littoral	0,49
Steak poêlé	0,97
Farfalles	0,10
Purée de céleri aux pommes et noix	0,25
Fromage demi-sel	0,11
Fournols	0,17
Orange	0,09
Coupe bicolore	0,19

Total 1,30 €

Endives ninon	0,13
Poireaux mousseline	0,21
Grillade de porc à la diable	0,66
Gigot aux deux poivres	0,93
Côtes de blettes en ragoût	0,17
Flageolets au jus	0,29
Petits-suisseS natures	0,23
Camembert	0,11
Forêt noire	0,24
Ananas frais	0,18

Total 1,57 €

Semaine 2

Croque-monsieur	0,27
Concombre montagnard	0,16
Emincé de bœuf aux épices	1,08
Filet de cabillaud poché	0,67
Riz pilaf	0,10
Poireaux sauce Mornay	0,21
Bleu d'Auvergne	0,16
Saint Nectaire	0,17
Pomme Elstar	0,15
Ile flottante choco-coco	0,25

Total 1,61 €

Champignons marinés	0,16
Frisée aux croûtons	0,12
Sauté d'agneau à la russe	1,15
Blanquette de lapin	0,74
Navets persillés	0,09
Macaroni	0,05
Fromage fondu	0,12
Yaourt aromatisé	0,09
Cake	0,32
Abricots aux marrons	0,33

Total 1,59 €

Semaine 3

Grains de blé verdurette	0,10
Avocat sauce menthe	0,28
Navarin de lotte	0,92
Bœuf en carbonade	0,81
Duo de carottes	0,22
Polenta aux blettes	0,15
Comté	0,25
Yaourt nature	0,09
Ananas frais	0,18
Coupe de litchis	0,41

Total 1,70 €

Chou blanc Léolie	0,15
Betteraves au cumin	0,13
Escalope de volaille	0,73
Porc à la moscovite	0,64
Salsifis au beurre	0,30
Pommes de terre rissolées	0,19
Maroilles	0,10
Bûche mi-chèvre	0,13
Tartelette aux myrtilles	0,29
Carpaccio d'oranges	0,10

Total 1,37 €

Semaine 4

Velouté aux petits pois	0,14
Tortis fromagères	0,12
Gâteau de viande	0,66
Filet de colin aux moules	0,55
Haricots blancs sauce tomate	0,30
Fenouil braisé	0,19
Pyramide cendrée	0,33
Tomme blanche	0,11
Pomme Pink Lady	0,39
Génoise fourrée	0,30

Total 1,54 €

Soja au chèvre	0,27
Carottes râpées BIO	0,23
Cuisse de poulet rôti	0,37
Chipolatas	0,47
Riz jaune	0,13
Epinard à la tripe	0,19
Edam	0,11
Roquefort	0,29
Kiwi	0,18
Mirliton caramélisé	0,15

Total 1,19 €

Mercredi

Laitue framboisée	0,08
Terrine d'asperge	0,10
Matelote de veau	1,05
Pintade sauce Raspoutine	0,94
Flan de courgettes	0,26
Riz basmati	0,15
Yaourt saveur citron	0,72
Fromage blanc vanille	0,15
Tarte à la rhubarbe	0,31
Banane	0,16

Total 1,96 €

Jeudi

Macédoine en gelée	0,15
Tourte au topinambour	0,23
Goulasch de bœuf	0,77
Cassolette d'églefin	0,76
Polenta	0,08
Gratin d'épinards	0,19
Morbier	0,18
Mini-chèvre	0,14
Poire Louise Bonne	0,14
Folklore de fruits	0,29

Total 1,46 €

Vendredi

Velouté de salsifis	0,21
Champignons sauce yaourt	0,15
Médailon de merlu aux crevettes	0,78
Blanc de poulet gourmand	0,71
Pommes de terre à l'anglaise	0,14
Petits pois paysanne	0,24
Munster	0,18
Fromage bleu	0,15
Kiwi	0,18
Eclair vanille	0,18

Total 1,45 €

Carottes râpées au soja	0,12
Bortsch	0,11
Rosbif	1,18
Grenadin de veau pistaché	1,14
Crumble de potiron	0,15
Quinoa et petits légumes	0,17
Gouda	0,11
Brie de Meaux AOC	0,21
Kissiel au miel	0,14
Kiwi	0,18

Total 1,75 €

Œufs durs mimosa	0,17
Tartare pamplemousse avocat	0,12
Encornets sauce safran	0,99
Rôti de porc soubise	0,65
Garniture de fenouil	0,29
Pommes de terre au four	0,14
Yaourt brassé nature	0,14
Carré de l'Est	0,15
Poire Abate	0,17
Mousse de pêche	0,23

Total 1,53 €

Chouchinade	0,17
Riz aux olives	0,10
Fricassée de dinde	0,75
Langue de bœuf à l'oseille	0,61
Semoule forestière	0,13
Courgettes béchamel	0,17
Coulommiers	0,11
Crème de gruyère	0,13
Flan aux mirabelles	0,25
Banane	0,16

Total 1,30 €

Menu à thème

Concombre à la crème	0,17
Mâche mode sucrine	0,11
Omelette	0,49
Filet de lieu en habit rouge	0,67
Semoule aux courgettes	0,16
Haricots verts extra fins	0,30
Livarot AOC	0,24
Mimolette	0,15
Cocktail délice	0,27
Entremets Bourbon	0,15

Total 1,36 €

Endives mimolette	0,17
Potage sport	0,18
Poulet en cocotte	0,67
Noisettine d'agneau	0,92
Riz sauvage	0,30
Céleri au jus	0,20
Fourme d'Ambert	0,16
Pont l'évêque	0,19
Pot de glace	0,13
Pomme Fuji	0,16

Total 1,53 €

Saucisson sec	0,17
Pirojki aux carottes	0,10
Veau orloff	1,03
Hampe de bœuf sauce stroganov	0,91
Blinis aux navets	0,22
Coquillettes	0,07
Yaourt aux fruits	0,13
Foumols	0,17
Clémentine	0,27
Poire Tchaï	0,22

Total 1,64 €

Batavia citronnée	0,02
Avocat vieille	0,31
Gigot d'agneau parfumé	0,89
Sauté de veau marengo	1,25
Printanière de légumes	0,18
Pommes de terre vapeur	0,25
Carré frais demi-sel	0,11
Reblochon	0,16
Vatrouchka	0,14
Ananas au sirop	0,21

Total 1,77 €

Chtchi	0,06
Mâche champêtre	0,15
Merlan sauce ciboulette	0,82
Daube de joue de bœuf	0,89
Cœur de blé aux lardons de haddock	0,41
Courgettes en gratin	0,24
Saint Paulin BIO	0,37
Yaourt saveur vanille	0,46
Tartare d'agrumes	0,15
Ile flottante	0,19

Total 1,86 €

Crudités des frimas BIO	0,44
Sardine à l'huile	0,20
Steak haché de veau	0,50
Pintade des sous-bois	1,07
Blettes à l'ancienne	0,21
Nouilles	0,07
Brillat savarin	0,25
Emmental	0,12
Tapioca à la mangue	0,71
Pomme Granny Smith	0,12

Total 1,84 €