

Extrait du Collège Irène Joliot-Curie

<http://curie-col.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article498>

# Menu du 24 au 28 septembre 2012

- Restauration -

Date de mise en ligne : lundi 24 septembre 2012

## Description :

L'entretien du réfrigérateur

Le réfrigérateur est un des endroits préférés des bactéries, son nettoyage systématique est donc nécessaire pour la bonne santé de la famille. Quand est-ce qu'on doit faire ce nettoyage et comment procéder ? Pour répondre à ces questions, découvrez ci-dessous quelques trucs et astuces pour s'acquitter de cette tâche avec brio. [En savoir plus](#)



Copyright © Collège Irène Joliot-Curie. Tous droits réservés

L'entretien du réfrigérateur

Le réfrigérateur est un des endroits préférés des bactéries, son nettoyage systématique est donc nécessaire pour la bonne santé de la famille. Quand est-ce qu'on doit faire ce nettoyage et comment procéder ? Pour répondre à ces questions, découvrez ci-dessous quelques trucs et astuces pour s'acquitter de cette tâche avec brio. [En savoir plus](#)

## Recette de la semaine

### Boeuf mode

Une variante du boeuf bourguignon, à la seule différence, c'est qu'on ne marine pas la viande pendant 24 heures et pour ceux qui craignent le vin, cette recette est idéale et tellement goûteuse que tout le monde a apprécié ! Un plat complet avec carottes et pommes de terre, une viande qui fond dans la bouche, quoi demander de plus...

#### Pour 4 personnes

1 kg de macreuse coupée en gros cubes

600 g de carottes

6 pommes de terre à chair ferme

2 oignons

125 g de lard fumé coupé en gros dés

1 c. à soupe de concentré de tomate

40 cl de vin rouge

1 cube de bouquet garni

1/2 cube de bouillon de boeuf

farine

30 g de beurre

huile d'olive

sel, poivre

Faire revenir la viande dans une cocotte avec le beurre et un filet d'huile d'olive, puis la réserver sur une assiette et la remplacer par les oignons émincés et le lard fumé.

Les faire dorer et ajoutez le concentré de tomate, mélangez 1 mn.

Remettre la viande dans la cocotte, la saupoudrer de 2 c.à soupe de farine et remuez 1 mn.

Ajoutez le cube de bouquet garni, le cube de bouillon de boeuf et versez 20 cl d'eau et le vin. Mélangez bien, salez et poivrez.

Cuire 1 heure à feu doux.

Pelez et coupez les carottes en tronçons ou rondelles, pelez les pommes de terre, coupez les plus grosses en 2, puis les ajouter à la cocotte et continuez 1 heure ( pour ma part, je l'ai laissé mijoté pendant 4 heures à feu très doux).

Servir chaud.



## Zoom sur un aliment du menu

[Caractéristiques de la pomme de terre](#)

## Menu de la semaine

**(double-cliquez sur la vignette)**

[sites/curie-col.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/Menu\\_du\\_24\\_au\\_28\\_septembre\\_2012.pdf](sites/curie-col.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/Menu_du_24_au_28_septembre_2012.pdf "PDF - 141.4 ko") title='PDF - 141.4 ko'

type="application/pdf">

