






LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 18 juin c'est la journée internationale du sushi. Le sushi est l'un des plats les plus emblématiques de la cuisine japonaise. Les premières formes de sushi étaient appelées "narezushi" (poisson fermenté avec du riz et du sel. Le riz était jeté et seul le poisson était consommé).

Au début du XIXe siècle, Hanaya Yohei a créé ce que nous connaissons aujourd'hui comme le sushi moderne. Il a introduit l'idée du "nigirizushi", où une tranche de poisson cru est placée sur une petite boule de riz vinaigré. Ce type de sushi pouvait être préparé rapidement et consommé immédiatement, ce qui en faisait une nourriture rapide et pratique pour les travailleurs de Tokyo. La préparation du sushi est considérée comme un art au Japon. Les chefs, appelés "itamae", suivent des années de formation rigoureuse pour maîtriser la coupe précise du poisson et la préparation du riz parfait. Il existe de nombreuses variétés de sushis : les makis (roulés dans une algue séchée), les nigiris (boulettes de riz surmontées de poisson ou de fruits de mer), les sashimis (tranches de poisson cru sans riz) et les temakis (cônes de nori remplis de riz et de garnitures). Les sushis sont non seulement délicieux mais aussi nutritifs. Ils sont souvent riches en protéines, en acides gras oméga-3 (provenant du poisson) et en vitamines. Cependant, il est important de les consommer avec modération en raison de la teneur en sodium de la sauce soja salée et de la teneur en glucide de la sauce soja sucrée.

LUNDI
15/06/2026MARDI
16/06/2026MERCREDI
17/06/2026JEUDI
18/06/2026VENDREDI
19/06/2026M
E
N
UCarottes râpées
vinaigrette Merguez 

Purée de pomme de terre

Yaourt vanille *Pomme Céleri rémoulade Sauté de veau  sauce
marengoTrio de légumes et brocolis
*Vache qui rit 

Eclair au chocolat



Pique-Nique :

Sandwich viennois thon

Chips


Compote à boire

Melon

Spaghettis bolo végétale *Comté Compote de pomme Salade de riz niçois Filet de cabillaud  sauce
indienneHaricots verts persillés *Fromage blanc 

Nectarine

GOUTER

Gâteau  Fromage blanc
nature , sucre Baguette
Confiture
Petit suisse fruitsGaufre liégeoise  Fruit
Briochette pépites chocolat
Briquettes jus d'orange Baguette  Beurre
 Fruit

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 18 juin c'est la journée internationale du sushi. Le sushi est l'un des plats les plus emblématiques de la cuisine japonaise. Les premières formes de sushi étaient appelées "narezushi" (poisson fermenté avec du riz et du sel. Le riz était jeté et seul le poisson était consommé).

Au début du XIXe siècle, Hanaya Yohei a créé ce que nous connaissons aujourd'hui comme le sushi moderne. Il a introduit l'idée du "nigirizushi", où une tranche de poisson cru est placée sur une petite boule de riz vinaigré. Ce type de sushi pouvait être préparé rapidement et consommé immédiatement, ce qui en faisait une nourriture rapide et pratique pour les travailleurs de Tokyo. La préparation du sushi est considérée comme un art au Japon. Les chefs, appelés "itamae", suivent des années de formation rigoureuse pour maîtriser la coupe précise du poisson et la préparation du riz parfait. Il existe de nombreuses variétés de sushis : les makis (roulés dans une algue séchée), les nigiris (boulettes de riz surmontées de poisson ou de fruits de mer), les sashimis (tranches de poisson cru sans riz) et les temakis (cônes de nori remplis de riz et de garnitures). Les sushis sont non seulement délicieux mais aussi nutritifs. Ils sont souvent riches en protéines, en acides gras oméga-3 (provenant du poisson) et en vitamines. Cependant, il est important de les consommer avec modération en raison de la teneur en sodium de la sauce soja salée et de la teneur en glucide de la sauce soja sucrée.

LUNDI
15/06/2026


MARDI
16/06/2026

MERCREDI
17/06/2026

JEUDI
18/06/2026


VENDREDI
19/06/2026

M
E
N
U


Carottes râpées
vinaigrette 


Merguez 


Purée de pomme de terre


Yaourt vanille 

*Pomme 

Céleri rémoulade 

Sauté de veau  sauce
marengo

Trio de légumes et brocolis 

*Vache qui rit 


Eclair au chocolat

Tomate vinaigrette


Boulette sarrasin lentilles

Riz et Ratatouille 


Saint Paulin 


Banane 


Melon

Spaghettis bolo végétale 


*Comté 

Compote de pomme 

Salade de riz niçois 

Filet de cabillaud  sauce
indienne

Haricots verts persillés 

*Fromage blanc 

Nectarine


GOUTER

Gaufre liegeoise  Fruit

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 18 juin c'est la journée internationale du sushi. Le sushi est l'un des plats les plus emblématiques de la cuisine japonaise. Les premières formes de sushi étaient appelées "narezushi" (poisson fermenté avec du riz et du sel. Le riz était jeté et seul le poisson était consommé).




Au début du XIXe siècle, Hanaya Yohei a créé ce que nous connaissons aujourd'hui comme le sushi moderne. Il a introduit l'idée du "nigirizushi", où une tranche de poisson cru est placée sur une petite boule de riz vinaigré. Ce type de sushi pouvait être préparé rapidement et consommé immédiatement, ce qui en faisait une nourriture rapide et pratique pour les travailleurs de Tokyo. La préparation du sushi est considérée comme un art au Japon. Les chefs, appelés "itamae", suivent des années de formation rigoureuse pour maîtriser la coupe précise du poisson et la préparation du riz parfait. Il existe de nombreuses variétés de sushis : les makis (roulés dans une algue séchée), les nigiris (boulettes de riz surmontées de poisson ou de fruits de mer), les sashimis (tranches de poisson cru sans riz) et les temakis (cônes de nori remplis de riz et de garnitures). Les sushis sont non seulement délicieux mais aussi nutritifs. Ils sont souvent riches en protéines, en acides gras oméga-3 (provenant du poisson) et en vitamines. Cependant, il est important de les consommer avec modération en raison de la teneur en sodium de la sauce soja salée et de la teneur en glucide de la sauce soja sucrée.

LUNDI
15/06/2026MARDI
16/06/2026MERCREDI
17/06/2026JEUDI
18/06/2026VENDREDI
19/06/2026M
E
N
UCarottes râpées  ou
Haricots verts vinaigrette Merguez 

Purée de pomme de terre




Yaourt vanille 

ou


Petit suisse aux fruits *Pomme ou *Orange Céleri rémoulade 

ou

Concombre vinaigrette

Sauté de veau  sauce
marengoTrio de légumes et brocolis *Vache qui rit 

ou

*Chanteneige 





Eclair au chocolat

Tomate vinaigrette

Boulette sarrasin lentilles





Riz et Ratatouille Saint Paulin ou Emmental Banane  ou poire

Melon ou Pastèque


Spaghettis bolo végétale *Comté ou *Mimolette Compote pomme 

ou

Fruits tropicaux

Salade de riz niçois ou Taboulé Filet de cabillaud  sauce
indienneHaricots verts persillés *Fromage blanc 

ou

Yaourt aromatisé Nectarine ou *pomme 

GOUTER

Gaufre liegeoise  Fruit