

LE SAVIEZ-VOUS ?



L'aubergine est un **légume-fruit originaire d'Asie**, plus précisément des régions tropicales de l'**Inde et de la Chine**, où elle est **cultivée depuis plus de 2 000 ans avant de se diffuser vers le Moyen-Orient puis l'Europe au Moyen Âge**. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle appartient à la même famille botanique que la tomate et le poivron (les solanacées). **Pauvre en calories mais riche en fibres, en eau et en antioxydants, elle contribue à la satiété, à la bonne digestion et à la protection des cellules**. Très utilisée dans les **cuisines méditerranéennes et orientales**, elle se prête à de nombreuses préparations : **grillée, rôtie au four, en ratatouille, en caviar d'aubergine, farcie ou encore en gratin comme dans la moussaka**. Elle a la **particularité d'absorber facilement les saveurs et les matières grasses, ce qui la rend savoureuse mais demande de maîtriser les quantités d'huile à la cuisson**. Enfin, même si elle est souvent utilisée comme un légume, l'aubergine est botaniquement un fruit.

LUNDI
17/08/2026

MARDI
18/08/2026

MERCREDI
19/08/2026

JEUDI
20/08/2026

VENDREDI
21/08/2026

M
E
N
U

Céleri rémoulade 

Sauté de veau 
sauce basquaise

Blé cassé tomate 

Chanteneige 

Abricot 

Taboulé 

Aiguillette de blé et
carottes

Purée de chou-fleur 
pomme de terre

Yaourt vanille 

Nectarine 

Pastèque

Pépites de poisson 

Poêlée paysanne 

Saint Paulin 

Liégeois fruits

Tomate et maïs 

Cuisse de poulet  mariné

Torsades 

Ortolan 

Banane 

Carottes râpées 
vinaigrette

Saumon 
couronnement oignon

Ratatouille 

Petit suisse nature sucré 

Muffins pépites chocolat

GOUTER

Gâteau 
Compote 

Baguette  Pâte à
tartiner
Fruit 

Muffin double chocolat
Fruit 

Tranche de brioche  Confiture
Yaourt nature sucré 

Baguette  Beurre 
Briquette de lait chocolaté