



sodexo
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2014 |

Tour d'Europe des Saveurs

édito

Pour prolonger les vacances, nous vous proposons de partir à la découverte des saveurs de nos voisins européens. Spécialités espagnoles, italiennes, allemandes, ou encore anglaises... Découvrez quelques mets incontournables à préparer et déguster en famille. Bonne rentrée à tous !

Les spécialités culinaires de nos voisins européens



En Espagne

L'Espagne est un pays à la gastronomie riche et variée. La paella est l'un des plats emblématiques de la cuisine hispanique. Cette recette, d'origine valencienne, tire son nom de la poêle qui sert à la cuisiner. D'autres spécialités comme le gaspacho (soupe froide à base de tomates), la tortilla (omelette aux pommes de terre) ou encore les tapas, amuse-bouches à picorer le plus souvent debout au comptoir d'un bar, font également partie du paysage culturel espagnol.



En Italie

Impossible de parler de cuisine européenne sans mentionner l'Italie ! La gastronomie italienne éveille l'appétit de tous les gourmets, petits et grands. Plat traditionnel classique, les pâtes sont servies en premier plat. Spaghetti, tagliatelles, cannelloni, lasagnes,... les pâtes se dégustent à toutes les sauces (au pesto, à la carbonara, à la napolitaine...). Autre plat universellement célèbre : la pizza. Il en existe des dizaines de sortes. L'un des desserts le plus typique de l'Italie est le tiramisu. Les glaces italiennes sont également très réputées.



En Allemagne

La cuisine allemande est riche en diversité et offre de nombreux plats tels que la choucroute, les feuilles de chou farcies à la viande hachée, les saucisses (il en existe plus de 1500 variétés), les wienschnitzel (escalopes viennoises) ou encore les fameux bretzels. Les pâtisseries allemandes sont très variées : génoises fourrées, tartes, biscuits, beignets de toutes sortes dits « krapfen »... Les plus connues sont les Käsekuchen et les Käsetorte (gâteau et tarte au fromage blanc) et le Schwarzwälder Kirschtorte (forêt noire).



En Angleterre

Il existe une grande quantité de plats traditionnels en Angleterre. En voici quelques-uns parmi les plus connus : le fish and chips (filet de poisson frit servi avec des frites), la tourte à la viande, le roast beef au yorkshire pudding (petits pains faits avec de la sauge, du romarin et du gras de bœuf) ou encore le roast lamb and mint sauce (rôti d'agneau relevé par une sauce aigre-douce à la menthe). Le dessert le plus réputé est bien évidemment le pudding (cake agrémenté de divers fruits en fonction des régions). Le trifle, le crumble ou le cheesecake ont également su dépasser les frontières de l'Angleterre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le cadre du programme d'animations 2014-2015, Sodexo va étonner ses jeunes convives en les invitant à découvrir 3 restaurants éphémères. Pendant quelques jours, une thématique sera mise à l'honneur, comme par exemple le tour d'Europe des goûts et des saveurs en octobre, les menus sortiront de l'ordinaire avec des plats festifs et inédits, la décoration de la cantine prendra des couleurs... C'est un peu comme si les enfants déjeunaient dans un nouveau restaurant. Tout au long de l'année, la collaboration culinaire avec l'École Lenôtre va également se poursuivre. Ainsi, pour célébrer Noël et pour fêter le printemps, des desserts gourmands imaginés par les Chefs de l'École Lenôtre viendront ravir les papilles des enfants.

Gaspacho de tomate et concombre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de tomates bien mûres
- 100 g de coulis de tomate
- 300 g de concombre
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 1/4 de botte de basilic frais
- sel de céleri, poivre

Préparation :

- Peler, épiner et couper les tomates en quartiers.
- Eplucher le concombre et le couper en cubes.
- Dans un grand saladier, mélanger les tomates, le concombre, le coulis de tomate, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et les feuilles de basilic.
- Mixer le mélange jusqu'à obtention d'un liquide lisse et homogène.
- Assaisonner de sel de céleri et de poivre.
- Réserver au réfrigérateur pendant au minimum 2 heures.
- Servir bien frais.



La prune ensoleille la rentrée !

Bleues, jaunes, rouges ou vertes, sucrées ou acidulées, il existe de nombreuses variétés de prunes. C'est un fruit composé à plus de 80% d'eau qui apporte en moyenne 52 kcal pour 100 g. Riches en fibres qui facilitent le transit intestinal, en vitamines A, B, C et E qui favorisent le renouvellement des cellules, les prunes renferment aussi de nombreux minéraux et oligo-éléments. En cuisine, la prune se déguste aussi bien crue que cuite. Elle peut servir de base à une confiture ou une compote, et s'avère excellente sur une tarte, en clafoutis ou en crumble.



Cuisto Rigolo présente

EN SEPTEMBRE LA FÊTE DE LA RENTRÉE



EN OCTOBRE LA TABLE DU GLOBE-TROTTEUR

Consultez les menus de la période au verso.