

# LA PÊCHE DURABLE



## TCO SERVICE propose du poisson 1X/semaine mais pas n'importe lequel !

Le poisson que les chefs te préparent est soigneusement sélectionné.  
TCO SERVICE se soucie de l'environnement, de l'écosystème et  
privilégie des poissons issus de stocks suffisants.  
Tous nos poissons portent bien sûr les labels MSC\* ou ASC\*\*.



\*MSC Marine Stewardship Council



\*\* ASC Aquaculture Stewardship Council

### Une recette sympa Filets de poisson en CROUTE D'HERBES

- 2 tranches de pain grillé
  - 2 CàS d'huile d'olive ou de beurre
  - 2 CàS de persil haché
  - 1 filet de jus de citron
  - 4 filets de poisson (ex : cabillaud)
  - Sel, poivre
- Dorer les filets de poisson à la poêle.
  - Préparer la croute d'herbes : mixer le pain grillé puis le mélanger avec le persil haché, la matière grasse et le jus de citron. Assaisonner légèrement de sel et poivre.
  - Garnir les filets de cette préparation et mettre le plat sous le grill ou au four à 210°C durant 5 minutes.



### Vrai ou faux?

Le *Oncorhynchus gorbuscha* est une tortue marine

La bonne réponse est : le *Oncorhynchus gorbuscha* est le nom d'une espèce de saumon







# MENU AVRIL 2022


## ECOLE DE WATERMAEL BOISFORT


PÂQUES


	Vendredi 1er
	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
	<b>Crudités</b> , dressing Épigramme d'agneau Gratin dauphinois  <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Lait, Soja</i>
	Surprise des cloches <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>

### Vacances de printemps

	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage parmentier BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>
	 Chili sin carne (tomates, maïs haricots rouges) Riz  <i>Céleri</i>	 Chou-fleur Rôti de porc aux fines herbes Pommes de terre nature  <i>Moutarde, Gluten, Lait, Céleri</i>	 Pâtes complètes Sauce au pesto Fromage râpé  <i>Gluten, Céleri, Lait, Fruits à coque</i>	<b>Crudités</b> , dressing Hamburger de bœuf Purée nature  <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Lait, Soja</i>
	Compote <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>
Compote de <b>pommes</b> Filet de cuisse de poulet Pommes de terre  <i>Gluten, Lait, Œufs</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de colin Purée nature  <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait, œufs, moutarde</i>	Carottes vichy Filet de poulet Semoule  <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>	Dhal de lentilles corail  Chou-fleur persillé Pommes de terre nature  <i>Céleri</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, Fromage râpé)  <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Compote

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, fish stick

 : Plat contenant de la viande de porc

**Légumes de saison**: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

**100 % BIO**: les potages sont 100% BIO.

**100 % BIO**: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

**25% BIO**: repas avec minimum 25% d'ingrédients BIO. Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

**70% local**: repas avec 70% de produits locaux.



**ALLERGIES**: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.