

# 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 D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE


PÂQUES

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

### Vacances de printemps

	<b>Mardi 19</b>	<b>Jeudi 21</b>	<b>Vendredi 22</b>
	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>
	 Chili sin carne (tomates, maïs haricots rouges) Riz  <i>Céleri</i>	 Pâtes complètes Sauce au pesto Fromage râpé  <i>Gluten, Céleri, Lait, Fruits à coque</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de saumon Purée nature  <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait, œufs, moutarde</i>
	Wraps César (poulet, salade, maïs)  <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Pêches au thon, baguette muticéréales  <i>Gluten, poissons, œufs, moutarde, céleri, sésame</i>	 Salade de pâtes, mozzarella, pesto  <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>
	Compote	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
<b>Lundi 25</b>	<b>Mardi 26</b>	<b>Jeudi 28</b>	<b>Vendredi 29</b>
Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>
Compote de pommes Filet de cuisse de poulet Frites  <i>Gluten, Lait, Oeufs, Arachides</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de colin Purée nature  <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait, œufs, moutarde</i>	 Dhal de lentilles corail Chou-fleur persillé Pommes de terre nature  <i>Céleri</i>	 Pâtes bolognaise aux lentilles vertes (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>
 Salade de quinoa, saumon, petits légumes  <i>Poissons, céleri</i>	 Houmous, crudités, baguette grise  <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>	Salade de riz (dés de poulet, petits pois)  <i>Céleri, œufs, moutarde</i>	 Jambon, crudités, sandwichs  <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	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, œufs, 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.