

Frankrig

Mad i mange lande opskrifter til børn

Indhold

I Franske børnehaver og skoler får børnene varm mad midt på dagen.....	1
Fra børnene er 1,5 år får de serveret 4 retter til deres hovedmåltid.....	2
Eksempler på menu	2
Ost er fast på menuen alle dage.....	2
Salat Pimontaise (Kartoffelsalat med skinke og ærter).....	3
Bøf bourguinon med kartoffelmos (simremad men let at lave).....	4
Ratatouille m. Ris.....	5
Kalveroulade m. Stegte grønsager	6
Bagte æbler	7



I Franske børnehaver og skoler får børnene varm mad midt på dagen

Fra børnene er 1,5 år får de serveret 4 retter til deres hovedmåltid.

Forret: Grøntsager, rå og / eller kogte

Hoved ret: Kød, fisk eller æg med tilbehør som kogte grøntsager, pasta, ris, kartofler, gryn, bælgfrugter, hvede, mv.

Ost: Skæreost, blød ost, skimmelost, fersk / smeltet, eller yoghurt mm.

Dessert: rå og /eller kogte frugter.

Eksempler på menu

En fredag var menuen fx i vuggestuen:

Forret: Artiskokhjerter

Hovedret: Skinke med gulerødder

Oste: Emmental

Dessert: Appelsin



Da vi besøgte en børnehave var dagens menu:

Forret: Salat med pasta

Hovedret: Stegt lammekød i sauce med grønne bønner og brød

Oste: Gauda ost og en hvidløgsost med urter

Dessert: ferskner med æblekompot

Ost er fast på menuen alle dage

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Forret							
Hovedret							
Ost							
Dessert							

Til alle måltider i Frankrig serves lidt ost med brød før desserten. Børnene får som regel to eller tre forskellige slags, en blød hvid ost som f.eks. brie og en fast skære ost.

I en vuggestue serveres fx følgende:

Mandag: Camembert

Tirsdag: Petit suisse (en slags yoghurt-ost)

Onsdag: Gedeost

Torsdag: Smøreost

Fredag: Emmental

De allermindste børn får dog i reglen yoghurt og smøreost i stedet for rigtig ost.

Salat Pimontaise (Kartoffelsalat med skinke og ærter)

Antal: 20 børn

- 2 kg. fine kartofler
- 1 kg. kogt skinke
- 10 hårdkogte æg
- 800 g. fine ærter
- 8 store faste tomater
- 1 bundt fint hakket persille



Dressing:

- 1 l ymer
- 3 dl. Majonæse
- 2 spsk. Citronsaft
- sød sennep

Kog kartoflerne så de er møre, men faste. De pilles og skæres i passende skiver. Skinken skæres i små tern. Ærterne blanches. Tomaterne skæres også ud i tern. Æggene hakkes, halvdelen gemmes til pynt. Alle ingredienser placeres på store fad eller i skåle. Dressingen røres sammen og vendes i salaten sammen med persille.

Til sidst pyntes salaten med de resterende æg og den gives et drys af purløg.

Serveres med syltede agurker og brød.

Bøf bourguignon med kartoffelmos (simremad men let at lave)

Antal:20 børn

- 1,5 kg. oksekød i tern
- 1,5l oksebouillon
- 8 gulerødder
- 4 løg
- 3spsk hvedemel
- 500 g. champignon
- 400 g. bacon
- 1 bundt Timian
- 5 laurbærblade
- 1 porre top
- 1 bundt bredbladet persille
- Smør/olie til stegning



Klargør alle ingredienser. Kødet pudses af og skæres i tern, løg og gulerødder skrælles og skæres i små fine stykker. Porre toppen renses. Det bindes en krydderbuket af porre, timian, laurbær og persillestilke.

Nu brunes kødet godt, så det får en pæn skorpe. Gulerødder og løg tilsættes og svitses med et øjeblik.. Mel dryses over, bouillon og krydderbuket tilsættes.

Det hele bringes i kog og der skummes for urenheder. Herefter lægges låg på og retten skal simre ca. 3 - 4 timer.

Nu renses champignon og ristes på en pande, de puttes i retten og koger med nogle minutter før retten er færdig.

Bacon ristes og dryses over retten lige før servering, til allersidst pyntes med et drys hakket persille.

Kartoffelmos

2kg. kartofler skrælles og skæres ud i mindre stykker. De koges i usaltet vand i ca. 20 min.. Vandet hældes fra og kartoflernes moses med en elpisker til alt er findelt. Nu tilsættes varm mælk til mosen har en passende konsistens. Til sidst smages til med smør og salt og evt. et lille drys hvid peber.

Ratatouille m. Ris

Antal: 20 børn

Ca. 4 kg grøntsager i alt, andre grønsagstyper kan anvendes.

f.eks.:

5 små auberginer

5 løg

3 courgetter

5 rød og grøn peberfrugt

3 fed hvidløg

1.5 kg. modne tomater

olivenolie

lidt peber

basilikum

Grøntsagerne skæres ud i passende stykker og sautes i olie. Først løg, så courgetter, derefter aubergine stykkerne, så peberfrugt. Nu tilsættes presset hvidløg og tomater, der krydres med basilikum. Put evt. lidt vand i gryden, læg låg på og lad grøntsagerne simre i ca. 25 min. Låget fjernes og småkoger fortsat, til retten har en passende konsistens.

Ratatouillen serveres med ris.

Kalveroulade m. Stegte grønsager

(blanding af opskrifter fra nettet og Martha)

1,5 kg. kalvebryst

250 g. Røget skinke

ca. 100 g revet ost

persille

Ben, sener og hinder fjernes fra kalvebrystet. Kødet breddes ud, drysses med reven ost, skinken lægges på og til sidst kommer persille over. Fyldes skal være jævnt fordelt. Krydr med lidt peber. Kødet rulles sammen til en roulade og bindes med en bomuldssnor.

Rouladen placeres på en rist over en bradepande og sættes i ovnen ved 240 grader. Den brunes i ca. 15 min.. Så kommer lidt vand i bradepanden og varmen skrues ned til 175 grader. Rouladen steger nu til den er færdig ca. 1,5 time.

Stegte grøntsager

200 g. Spidskål

200 g. Grønne bønner

100 g. Rød peber

olivenolie

soja

lidt chilipulver

Persille



Skær spidskålen og peberfrugt i tyndestrimler. Bønnerne skæres i mundrette stykker. Olien varmes op i en wok eller støbejernsgryde og grøntsagerne steges til de tager en smule farve, men stadig har bid. Soja og chili tilsættes og vendes i grønsagsblandingen.

Kødet serveres i tynde skiver og grøntsagerne frisk stegte med et drys af persille og som altid i Frankrig med brød.

Bagte æbler

10 æbler

2 spsk. Sukker

3 teske kanel

4 spsk. Smør

100 g. Hakkede hasselnødder

Vaniljeis

Æblerne skæres i halve, kernehuset fjernes og de placeres i ovnfaste fade eller en bradepande beklædt med bagepapir. Der puttes smør i alle kernehus hullerne, sukker og kanel drysses over. Æblerne bages i ovnen 20 – 30 min. ved 160 grader. De skal være møre, men ikke alt for bløde.

Ved servering drysses æblerne med fint hakket hasselnød og en klat god vaniljeis hører til.

