

EXEMPLE DE MENUS ET DE PLATS FAITS A PARTIR D'INGREDIENTS ISSUS DU COMMERCE ÉQUITABLE

MENU	INGREDIENTS
<u>Entrées</u>	<u>Commerce équitable</u>
Salade de pâtes	Pâtes
Salade de riz	Riz
Taboulé oriental	Quinoa cf recette
Tomates farcies au quinoa	Quinoa/raisins secs cf recette
<u>Plats chauds</u>	
Paella au quinoa	Quinoa
Poulet sauce mangues	Mangues séchées
Curry de porc pommes bananes	Curry / cannelle /quinoa
Poulet Yassa	Riz cf recette
Pâte à la carbonara	Pâtes fusili
Curry de porc, pommes et bananes	Quinoa (cf recette)
<u>Desserts</u>	
Crème au chocolat	Cacao amer / chocolat dessert
Tarte au sucre	Sucre mascobado cf recette
Crème brûlée	Sucre mascobado
Charlotte à l'ananas	Ananas en morceaux
Clafoutis ou gâteau aux mangues	Mangues séchées cf recette
Brownies	Cacao et noix de cajou
Far breton aux mangues	Mangues séchées
Roulé à la confiture de banane/fruits de la passion	Confiture
Gâteau à la mangues ou Galettes pomme/mangues/citron	Mangues séchées Sucre mascobado cf recette
Pain d'épice	En tranche tout prêt
Ananas au sirop	Ananas en bocaux

Autres suggestions: :

Couscous – ingrédient : graine de couscous maftoul

Carottes râpées aux raisins secs – ingrédient : raisins secs Thompson

Rôti de porc à l'ananas – ingrédient : ananas en morceaux

Filet de lieu au lait de coco – ingrédient : lait de coco

Sauté de volaille au lait de coco – ingrédients : lait de coco, raisins sec Thompson, pâtes au quinoa

Voir avec les fournisseurs bio en ce qui concerne la viande, les légumes, les laitages ...



La fédération Artisans du Monde est membre de : PFCE (Plate-Forme pour le Commerce Équitable) | CRID (Centre de Recherche et d'Information pour le Développement) | Coordination Sud | IFAT (International Fair Trade Association) | MES (Mouvement pour l'Économie Solidaire) | ATTAC (Membre fondateur) | Association l'éthique sur l'étiquette | Plate-forme des ONG françaises pour la Palestine | RADIS (Réseau pour une agriculture et une alimentation durables, inventives et solidaires) **Agréments** : Association éducative complémentaire de l'enseignement public | Association nationale de jeunesse et d'éducation populaire.

