

JEUDI 18 OCTOBRE 2018



Partagez un menu unique **Val de Loire**

+ DE 130 000 CONVIVES [www.legrandrepas.fr](http://www.legrandrepas.fr)



Organisé par

L'art de vivre, un état d'esprit

CITÉ INTERNATIONALE  
**Tours**  
Val de Loire  
GASTRONOMIE



[www.toursvaldeloiregastronomie.fr](http://www.toursvaldeloiregastronomie.fr)

# UN MENU ÉLABORÉ PAR RÉMY GIRAUD\* ET LES ÉTABLISSEMENTS HÔTELIERS DE LA RÉGION CENTRE VAL DE LOIRE

## Butternut façon crumble aux saveurs d'automne

Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme du Val de Loire

## Chou à l'effiloché de volaille à la Chinoise

Lycée Saint Gilles Fontiville

## Faiselle au coulis d'herbes fraîches, crostini

CFA Tours Alternance Formation

## Douceur aux châtaignes et citron confit

Lycée des Métiers de l'Hôtellerie Albert Bayet de Tours

\* Chef 2\* du restaurant Les Hauts de Loire à Onzain (41)

Le Grand Repas #4, un moment de vivre ensemble et de partage unique en France. Après trois éditions remarquées en 2016 et 2017, le Grand Repas revient le 18 octobre 2018. L'occasion pour toutes les générations et toutes les catégories socioprofessionnelles de partager quel que soit son mode de restauration habituel, le même menu, au même moment. Un instant de partage culturel et gastronomique unique en Val de Loire.

Participer au Grand Repas c'est aussi l'occasion de faire évoluer aujourd'hui et demain ses habitudes alimentaires (santé / environnement / etc.).

### AVANT MON REPAS

J'achète près de chez moi les aliments en vrac avec mes propres contenants.

Je construis un repas varié et équilibré avec des quantités adaptées.

### PENDANT MON REPAS

Le repas est porteur de partage et de convivialité.

C'est l'occasion de transmettre les savoir-faire et savoir-être, surtout à destination des plus jeunes.

Je fais attention à :

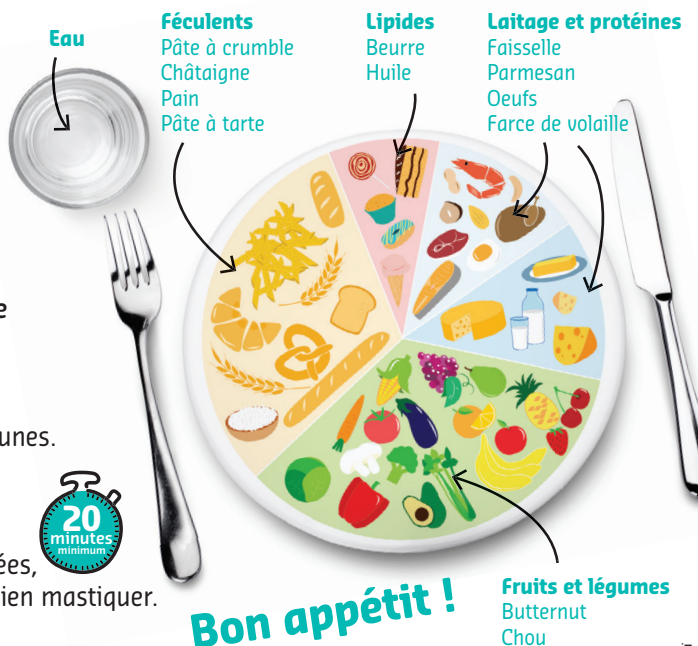
- Mes sensations alimentaires : Ai-je faim ? Suis-je rassasié ?
- Aux quantités servies et mangées,
- À la durée de mon repas et à bien mastiquer.



### APRÈS MON REPAS

Gardons les restes et épluchures pour : cuisiner un nouveau plat, faire un gourmet bag, conserver ces aliments dans des boîtes en verre ou avec un film alimentaire réutilisable, composter, etc.

Un menu élaboré en collaboration avec un pôle de nutritionnistes :



Bon appétit !