

# LE MENU LE GRAND PARIS ÉLABORÉ PAR NOTRE PARRAIN LOCAL



**Guillaume Gomez**  
Co-Président d'Euro-Toques  
et Président des Cuisiniers  
de la République française

**Œufs « mimosa » multicolores  
ou Salade mâche « automnale »**

**Poulet rôti d'Île-de-France**

**Pomme purée**

**Crumble aux pommes**

Le Grand Repas et un moment de vivre ensemble et de partage unique en France.  
Le Grand Repas revient le 17 octobre 2019. 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 sur notre territoire.

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.

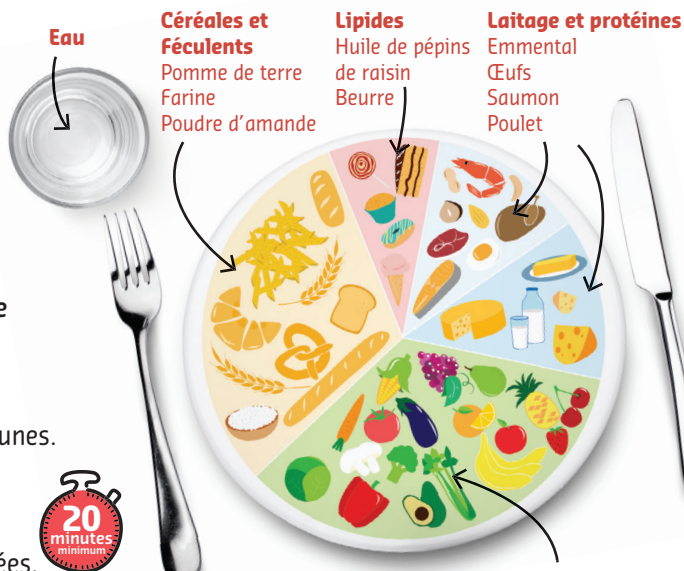
**Je fais attention à :**

- 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.



**Bon appétit !**

**Fruits et légumes**  
Mâche  
Bette-rave  
Noix  
Pomme