

MENUS

DU 8 JANVIER AU 9 FEVRIER 2018



Produits bios



Produits locaux



Produits maison



Menus établis sous réserve d'approvisionnement, des changements de dernière minute peuvent être effectués par le Chef en restant conforme aux normes GEMRCN.

La recette du mois

Le tajine au citron

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet ou 600 gr d'agneau (épaule)

Ou les deux si vous aimez 😊

2 beaux poivrons rouges ou verts

2 oignons

2 carottes

2 courgettes

8 pommes de terre

Cumin 1 belle pincée

Huile d'olives

Epices à tajine

2 citrons confits

Sel



Faire revenir et dorer les viandes avec l'huile d'olive, ajouter les oignons émincés et les légumes taillés en morceaux et les citrons confits, mettre le cumin et les épices tajine (vous trouverez ses ingrédients dans une épicerie orientale ainsi que les citrons confits).

Couvrir et laisser suer le tout avec un couvercle 5 à 10 minutes, puis couvrir juste à hauteur avec de l'eau. Laisser mijoter 30 à 40 minutes.

Certaines personnes l'accompagnent avec de la semoule couscous (ce n'est pas traditionnel... mais vous pouvez)

Si vous n'avez pas de plat à tajine faites-le dans une bonne cocotte en fonte ou une marmite, je vous assure que le résultat est plus que correct.

Bon courage et régalez-vous... 😊

<p>Lundi 8 janvier Salade de pâtes  Œufs brouillés au fromage Ratatouille Fromage Tarte aux pommes  </p>	<p>Lundi 15 janvier Betteraves / vinaigrette Cuisses de Poulet rôti Frites Fromage Crumble aux poires  </p>	<p>Lundi 22 janvier Salade verte Pizza maison  Fromage blanc Compote </p>
<p>Mardi 9 janvier Salade mélangée Poisson pané  Riz pilaf  Fromage Fruit</p>	<p>Mardi 16 janvier Salade mélangée  Lasagnes au saumon et épinard Fromage Fruit</p>	<p>Mardi 23 janvier Blé en salade Escalope à la crème Haricots verts Fromage Fruit</p>
<p>Jeudi 11 janvier Potage de légumes   Rôti de dinde Purée de pommes de terre  Fromage Fruit</p>	<p>Jeudi 18 janvier Potage de légumes   Steak haché Gratin de courgettes et de patates douces Fromage Fruit</p>	<p>Jeudi 25 janvier Salade de pommes de terre   Moussaka au bœuf  Yaourt Eclair au chocolat </p>
<p>Vendredi 12 janvier Endives aux noix Brochettes de bœuf Spaghetti  Yaourt Fruit</p>	<p>Vendredi 19 janvier Salade de riz légumes  Saucisses /lentilles Fromage Fruit</p>	<p>Vendredi 26 janvier Soupe orientale  Tajine au poulet et citrons confits Semoule  Fromage Fruit</p>

<p>Lundi 29 janvier</p> <p>Potage de légumes  </p> <p>Cabillaud au citron</p> <p>Riz pilaf </p> <p>Fromage</p> <p>Fruit</p>	<p>Lundi 5 février</p> <p>Carottes râpées </p> <p>Hachis Parmentier </p> <p>Yaourt</p> <p>Fruit</p>
<p>Mardi 30 janvier</p> <p>Coleslaw</p> <p>Rosbif</p> <p>Blettes au jus / spaghetti</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit</p>	<p>Mardi 6 février</p> <p>Salade mélangée</p> <p>Rôti de dinde</p> <p>Farfalles</p> <p>Fromage</p> <p>Gâteau marbré </p>
<p>Jeudi 1 février</p> <p>Macédoine de légumes</p> <p>Poulet au curry</p> <p>Céréales gourmandes</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit</p>	<p>Jeudi 8 février</p> <p>Potage de légumes </p> <p>Blanquette de veau</p> <p>Riz créole </p> <p>Petits suisses/ fruit</p>
<p>Vendredi 2 février</p> <p>Salade verte</p> <p>Loubia (haricots lingot/agneau)</p> <p>Fromage</p> <p>Crêpes de la Chandeleur </p>	<p>Vendredi 9 février</p> <p>Chou-rouge en salade</p> <p>Diots de Savoie </p> <p>Polenta</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit</p>