



La recette du mois

Astuce Potage

Sachant, que tous et toutes savent sûrement faire de bons potages, je viens vous donner une astuce de pro 😊

Quelques soient les légumes que vous utilisez, je vous conseille de les faire revenir dans un très petit peu d'huile, et de les couvrir ensuite au moins cinq minutes. En faisant cela, vous allez développer tous les arômes de vos légumes et vous verrez que le goût et la saveur de votre potage en seront augmentés considérablement

Une fois cette action faite, ajoutez l'eau froide et les pommes de terre.....

😊 **Bon appétit**

<p>Lundi 6 novembre</p> <p>Salade de pâtes Rôti de porc Salsifis au jus Crème au chocolat</p>	<p>Lundi 13 novembre</p> <p>Carottes râpées Escalope de volaille Pommes de terre sautées Fromage Fruit</p>	<p>Lundi 20 novembre</p> <p>Potage de légumes Steak haché Haricots verts Fromage Fruit</p>	<p>Lundi 27 novembre</p> <p>Salade aux oignons Poulet rôti Gratin de chou-fleur Fromage Tiramisu</p>
<p>Mardi 7 novembre</p> <p>Macédoine de légumes Hachis au saumon Fromage Fruit</p>	<p>Mardi 14 novembre</p> <p>Salade verte Sauté de veau Céréales gourmandes Fromage Fruit</p>	<p>Mardi 21 novembre</p> <p>Salade au maïs Gratin de poisson aux st jacques Blé Fromage Fruit</p>	<p>Mardi 28 novembre</p> <p>Salade de concombre Bœuf à la provençale Pommes vapeur Fromage Fruit</p>
<p>Jeudi 9 novembre</p> <p>Potage de légumes Quiche lorraine Salade verte Yaourt aux fruits</p>	<p>Jeudi 16 novembre</p> <p>Potage de légumes Dos de cabillaud Carottes en purée Fromage Tarte aux fruits</p>	<p>Jeudi 22 novembre</p> <p>Betteraves en salade Rôti de bœuf Pois chiches Chou- chantilly</p>	<p>Jeudi 30 novembre</p> <p>Potage de légumes Rôti de dinde Spaghetti Fromage Fruit</p>
<p>Vendredi 10 novembre</p> <p>Maquereau à la tomate Boulettes de bœuf Coquillettes Fromage Fruit</p>	<p>Vendredi 17 novembre</p> <p>Poireaux vinaigrette Chili con carne Riz pilaf Yaourt Fruit</p>	<p>Vendredi 23 novembre</p> <p>Œufs mayonnaise salade verte Emincé de poulet Pâtes au jus Fromage Fruit</p>	<p>Vendredi 1^{er} décembre</p> <p>Salade niçoise Bouchée à la reine Riz Fromage Fruit</p>

<p>Lundi 4 décembre</p> <p>Salade mélangée Paupiette Frites Fromage blanc Compote</p>	<p>Lundi 11 décembre</p> <p>Tomates en salade Carbonade Pâtes Fromage fruit</p>	<p>Lundi 18 décembre</p> <p>Coleslaw Saucisses Lentilles Fromage fruit</p>	
<p>Mardi 5 décembre</p> <p>Taboulé Œufs brouillés Epinards en branches Fromage Fruit</p>	<p>Mardi 12 décembre</p> <p>Poireaux vinaigrette Gnocchi à la tomate Fromage Fruit</p>	<p>Mardi 19 décembre</p> <p>Betteraves en lanières Poisson au citron Poêlée campagnarde Petit suisse Compote</p>	
<p>Jeudi 7 décembre</p> <p>Carottes râpées Choucroute garnie Yaourt aux fruits</p>	<p>Jeudi 14 décembre</p> <p>Salade aux croûtons Morue à la portugaise Fromage Fruit</p>	<p>Jeudi 21 décembre Repas de Noël Salade avocat et surimi Aiguillette de canard à la mangue Pommes dauphines Tomate provençale Bûche glacée et mandarine</p>	
<p>Vendredi 8 décembre</p> <p>Potage de légumes Escalope de volaille Boullgour Fromage Fruit</p>	<p>Vendredi 15 décembre</p> <p>Salade de riz Bœuf braisé Ratatouille Yaourt nature Fruit</p>	<p>Vendredi 22 décembre</p> <p>Salade de pâtes Sauté de porc Haricots verts Fromage Fruit</p>	