

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Terres de Cuisine Ville de Connoux

Lundi 2 Mars	Mardi 3 Mars	Jeudi 5 Mars	Vendredi 6 Mars
<p>Salade de blé et lentilles méditerranéenne </p> <p>Quenelles sauce provençale</p> <p>Carottes à l'huile d'olive</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Jus de pommes</p> <p>Couscous de poulet et ses légumes</p> <p>Emmental</p> <p>Yaourt aromatisé </p>	<p>Salade verte </p> <p>Emincé de dinde mexicain</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Chanteneige</p> <p>Tarte au citron Maison</p>	<p>Salade de pommes de terre parisienne</p> <p>Beignets de calamars</p> <p>Haricots verts à l'huile d'olive</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>
Lundi 9 Mars	Mardi 10 Mars	Jeudi 12 Mars	Vendredi 13 Mars
<p>REPAS POLYNÉSIE </p> <p>Salade verte</p> <p>Filet de merlu sauce polynésienne (curry, Lait de coco, tomate, jus de citron, ail et oignons)</p> <p>Purée de patates douces </p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Salade de fruits exotiques (dés de mangue et dés ananas)</p>	<p>Tapenade sur toast</p> <p>Emincé bœuf à la parisienne</p> <p>Galettes de légumes</p> <p>Fromage fouetté</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Pizza au fromage</p> <p> Jambon blanc</p> <p>Choux fleurs Mornay</p> <p>Vache picon</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Carottes râpées à la ciboulette</p> <p>Raviolis au tofu </p> <p>sauce tomate</p> <p>Bleu à la coupe</p> <p>Liégeois chocolat</p>

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :

- Raviolis BIO du Vaucluse
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composantes.

Nos poissons issus de la pêche durable :

- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hoki (filet) - Limande

Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)

- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois



Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés

Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse); à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

L'ACTUALITÉ DU MOIS

LABEL BIO

 Label européen  Label « officiel » français.

Ces deux logos sont officiels. Ils attestent que les produits sont issus de l'agriculture biologique et répondent au même cahier des charges. Simplement, le logo AB est plus connu en France.

Le label repose sur la notion de respect de la biodiversité et la préservation des ressources naturelles.

Les cultures sont garanties sans pesticides, ni autres traitements chimiques de synthèse, sans OGM. Le bien-être animal est respecté : transport, conditions d'élevage (densité minimale et plein air) et d'abattage.

Et, le BIO, c'est plus encore : il prend en compte le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique.

Lundi 16 Mars	Mardi 17 Mars	Jeudi 19 Mars	Vendredi 20 Mars
<p>Taboulé </p> <p>Omelette</p> <p>Poêlée de légumes</p> <p>Carré frais</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade verte </p> <p>Escalope de poulet sauce forestière</p> <p>Macaronis</p> <p> Pont l'évêque à la coupe</p> <p>Crème dessert pralinée</p>	<p>Pâté en croûte </p> <p>Parmentier de canard</p> <p>Tomme à la coupe </p> <p>Pomme au four au caramel</p>	<p>Quiche au fromage Maison</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Moulinés d'épinards</p> <p>Rondelé</p> <p>Fruit de saison </p>
Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars
<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Coquiflette</p> <p>(coquillettes aux lardons)</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Coleslaw </p> <p>Curry de légumes et pois chiches</p> <p>Crème dessert vanille</p> <p>Madeleine</p>	<p>Salade de pommes de terre aux légumes</p> <p>Aiguillettes de poulet panés</p> <p>Carottes Vichy</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Mélange de crudités (salade, chou rouge, maïs)</p> <p>Blanquette de colin</p> <p> Riz</p> <p>Gouda</p> <p>Fromage blanc aromatisé</p>
Lundi 30 Mars	Mardi 31 Mars	Jeudi 2 Avril	Vendredi 3 Avril
<p>Radis - beurre</p> <p>Rôti de veau</p> <p>Purée de céleris</p> <p> Saint Marcellin à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Carottes râpées </p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p>Lentilles</p> <p>Edam</p> <p>Flan chocolat</p>	<p>Chou blanc vinaigrette</p> <p>Lasagnes à la bolognaise </p> <p>Saint Paulin à la coupe</p> <p>Purée de fruits</p>	<p>Salade verte </p> <p>Nuggets de blé</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Gâteau à la fleur d'oranger Maison</p>

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :

- Raviolis BIO du Vaucluse
- 100% de riz de Camargue IGP

- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français

- Pâtes Torti BIO de Savoie

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composants.

Nos poissons issus de la pêche durable :

- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hoki (filet) - Limande

Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)

- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés

Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse); à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

L'ACTUALITÉ DU MOIS

QUICHE AU FROMAGE

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 250ml de crème fraîche
- 120g d'emmental
- 250ml de lait
- 3g de muscade
- 5 g de sel
- 3 œufs

Recette

1. Mettre le four à chauffer, à 170°C sur le mode chaleur tournante.
2. Dérouler la pâte dans un plat à tarte.
3. Dans un saladier, mélanger successivement, les œufs, le sel, le lait, la crème, le sel et la muscade.
4. Une fois le mélange bien homogène, le verser dans le fond de tarte.
5. Ajouter de manière uniforme le fromage râpé.
6. Enfourner pendant 45 minutes.