




lundi 6 février 2012	lundi 13 février 2012	lundi 20 février 2012	lundi 27 février 2012	lundi 5 mars 2012
<p>Bouillon de légumes & vermicelle</p> <p>Escalope de poulet</p> <p>Haricots beurre </p> <p>Ananas </p>	<p>Vacances scolaires</p> <p>Salade de pommes de terre au jambon</p> <p>Pizza au fromage</p> <p>Salade mêlée </p> <p>Crème dessert & fruit</p>	<p>Vacances scolaires</p> <p>Carottes râpées vinaigretti </p> <p>Poulet rôti</p> <p>Haricots blancs à la toma </p> <p>Compote pomme coing</p>	<p>Salade mêlée & dés de fromage</p> <p>Lasagnes à la bolognaise</p> <p><<<<>>>></p> <p>Fromage blanc sucré </p> <p>Biscuit</p>	<p>Taboulé </p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p>Flageolets </p> <p>Biscuit</p> <p>Poire </p>
mardi 7 février 2012	mardi 14 février 2012	mardi 21 février 2012	mardi 28 février 2012	mardi 6 mars 2012
<p>Carottes râpées, vinaigrette au mi </p> <p>Sauté de porc aux caramel</p> <p>Purée mousseline "BIO" </p> <p>Compote de pommes</p>	<p>Céleris rémoulade</p> <p>Rôti de bœuf au jus</p> <p>Gratin dauphinois </p> <p>Biscuit</p> <p>Compote pomme/banane</p>	<p>Salami, cornichon</p> <p>Cubes de poissons sauce citron</p> <p>Epinards hachés à la béchamel (râpé)</p> <p>Chou vanille </p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Colombo de dinde</p> <p>Riz pilaf </p> <p>Yaourt sucré "BIO" </p>	<p>Terrine de campagne, cornichon</p> <p>Omelette au fromage</p> <p>Jardinière de légumes </p> <p>Gâteau basque </p>
mercredi 8 février 2012	mercredi 15 février 2012	mercredi 22 février 2012	mercredi 29 février 2012	mercredi 7 mars 2012
<p>Endives en salade au bleu </p> <p>Poisson pané (citron)</p> <p>Brocolis & Riz </p> <p>Fromage blanc à la grenadine</p> <p>Biscuit</p>	<p>Salade & mais </p> <p>Croque montagnard à la dinde maison *</p> <p>Jeunes carottes persillées </p> <p>Poire </p>	<p>Salade de mâches & betteraves </p> <p>Spaghettis à la bolognaise</p> <p>(râpé)</p> <p>Yaourt aux fruits</p> <p>Biscuit </p>	<p>Salade de lentilles </p> <p>Tarte aux trois fromages</p> <p>Poêlée de légumes </p> <p>Ananas </p>	<p>Soupe à l'oignon (croûtons, râpé)</p> <p>Bœuf bourguignon *</p> <p>Tagliatelle (râpé) </p> <p>Poire </p>
jeudi 9 février 2012	jeudi 16 février 2012	jeudi 23 février 2012	jeudi 1 mars 2012	jeudi 8 mars 2012
<p>Saucisson à l'ail, cornichon</p> <p>Omelette à la ciboulette</p> <p>Pommes rissolées </p> <p>Gouda</p> <p>Clémentine </p>	<p>Carottes & choux-blancs râpés</p> <p>Galopin de veau</p> <p>Lentilles "BIO"  </p> <p>Edam</p> <p>fruit </p>	<p>1/2 œuf & poireaux vinaigrette</p> <p>Pavé de colin à la vapeur (huile d'olive, citron)</p> <p>Gratin de courgettes & pommes de terre (râpé) </p> <p>Pomme granny </p>	<p> Repas à thème</p> <p>Toasts aux œufs brouillés</p> <p>Rôti de boeuf froid</p> <p>Gratin de pommes de terre au cheddar</p> <p>Crumble aux pommes </p>	<p>Carottes râpées & segment d'orange </p> <p>Boules d'agneau à l'orientale</p> <p>Semoule aux raisins </p> <p>Crème dessert caramel</p>
vendredi 10 février 2012	vendredi 17 février 2012	vendredi 24 février 2012	vendredi 2 mars 2012	vendredi 9 mars 2012
<p>Salade mêlée & betteraves </p> <p>Raviolis frais au bœuf sauce tomate (râpé)</p> <p>Camembert</p> <p>Tarte aux pommes </p>	<p>Salade de pois chiches & mesclun </p> <p>Filet de hoki meunière (citron)</p> <p>Haricots verts persillés </p> <p>Tome noire</p> <p>Pomme red </p>	<p>Sardine & son carré de beurre</p> <p>Paëlla au poulet</p> <p><<<<>>>></p> <p>Fromage</p> <p>Eclair au chocolat</p>	<p>Consommé de légumes au vermicelle</p> <p>Quenelles de poisson sauce soubise</p> <p>Jeunes carottes & riz créole </p> <p>Fromage</p> <p>Orange</p>	<p>Saucisson beurre</p> <p>Steak haché sauce chasseur</p> <p>Pommes rissolées </p> <p>Fromage</p> <p>Pomme golden </p>

* Potage Parmentier: à base de poireaux & de pommes de terre .

* Croque montagnard: croque monsieur, dinde, demi œuf dur, fromage

* Crème Dubarry: potage à base de choux-fleurs & de crème fraîche .

 = compostage

Pour information :

Les sauces qui accompagnent les plats sont proposées à part .



Sauté de dinde fermière

Pour 8 personnes :

1 kg de sauté de dinde
2 oignons blancs
2 gousses d'ail
1 boîte 4/4 de maïs en grains
25 cl de vin blanc cuisine
1,5 litre de bouillon de volaille
,5 cl de crème fraîche
1 bouquet garni
2 cuillères à soupe d'huile
1 branche de céleri
Sel, poivre
2 cuillères à soupe de farine



Epluchez les oignons & émincez-les.
Ecrasez les gousses d'ail avec la peau.
Nettoyez la branche de céleri.
Ouvrez la boîte de maïs.
Faites chauffer le bouillon de volaille

Dans une cocotte en fonte faites chauffer l'huile.
Ajoutez la viande de dinde & la faire dorer légèrement. Salez & poivrez.
Ajoutez les oignons & l'ail écrasé.
Saupoudrez de farine, remuez & ajoutez le vin blanc, la branche de céleri, le bouquet garni & le maïs
Versez sur la préparation le bouillon de volaille, couvrez.
Laissez mijoter à feu doux pendant 45 mn.
A la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche, remuez & servez.

Bon appétit.

Tajine de mouton aux pruneaux

Pour 8 personnes :

- 1,5 kg d'épaule de mouton
- 2 oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 500 g de pruneaux
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1 dosette de safran
- 1/2 cuillère à café de graines de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 1 dose de thé
- 100 g d'amandes émondées
- 3 cuillères à soupe de miel



Epluchez les oignons & émincez-les.
Ecrasez les gousses d'ail avec la peau.
Faites tremper les pruneaux dans de l'eau chaude avec le sachet de thé.
Faites dorer les amandes avec une noisette de beurre.

Dans une cocotte en fonte faites chauffer l'huile.
Ajoutez la viande de mouton & la faire dorer légèrement. Salez & poivrez.
Ajoutez les oignons & l'ail écrasé.
Poursuivez en ajoutant la cannelle, le safran, le gingembre & les graines de coriandre.
Couvrez d'eau & laissez mijoter à feu doux à couvert pendant 1 h00.
Ajouter les pruneaux & laissez cuire encore 20 mn.
A la fin de la cuisson, ajoutez Les amandes & le miel, remuez & servez.

Vous pouvez servir le tajine de mouton avec une semoule à couscous.

Bon appétit.

Moules à la crème

Pour 8 personnes :

6 litres de moules
2 oignons blancs
2 échalotes
1 bouquet garni
60 g de beurre
1/2 litre de vin blanc sec
6 dl de crème fraîche
3 branches de persil



Epluchez les oignons & les échalotes. Emincez-les.
Faites revenir le tout dans un grosse gamelle avec le beurre.
Ajoutez les moules, le vin blanc & le bouquet garni.
Remuez souvent jusqu'à l'ouverture des moules, puis débarrassez-les dans un récipient.
Filtrez le jus avec un chinois étamine et faites le réduire d'un tiers environ à gros bouillon.
Baissez le feu & versez la crème fraîche.
Faites réduire à nouveau d'un tiers. Salez si besoin & poivrez.
Versez la sauce sur les moules & parsemez de persil haché.

Vous pouvez déguster les moules avec de bonnes frites maison !!!

Bon appétit.

Sauté de bœuf LOK-LAK

Pour 8 personnes :

1 kg de viande de bœuf à grillé (tendre de tranche, poire, merlan ...)

2 oignons blancs

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de fécule de pommes de terre

Sel, poivre

Gingembre frais (demi cuillère à café)

2 cuillères à soupe de sauce huitres

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre blanc

Epluchez les oignons & émincez-les.

Emincez finement les gousses d'ail.

Découpez la viande en cube de 2 cm.

Ciselez finement le gingembre.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier & réservez au frais 1 heure.

Faites chauffer votre wock au maximum.

Faites revenir votre préparation environ 2 minutes tout en remuant & déglacez avec le vinaigre,

Bon appétit.