Midi Automne Semaine 3

Traditionnel

Lundi
Julienne de carottes et raisins secs
Caille rôtie au romarin (FR)
Pommes noisettes
Romanesco et brocoli
Tiramisu

Mardi
Avocat à la coriandre
Bourride de lotte (FAO 27)
Petit épeautre
Assortiment de légumes croquants
Gâteau de semoule

Mercredi
Chair de crabe aux agrumes
Wok de nouilles Udon au tofu
Succès noisette

Jeudi
Crumble de topinambours
Mi-cuit de thon jaune au gingembre (FAO 71)
Boulgour
Légumes grillés
Ile flottante

Vendredi
Salade de fenouil aux pommes
Ebly
Haricots plats
Tarte praline Saint Genix

Samedi
Bottillon de poireaux en vinaigrette
Daurade à la plancha (GR)
Ecrasé de patates douces
Cœur de fenouil braisé
Carrot cake

Dimanche
Chou-fleur à la grecque
Pièce de bœuf, sauce béarnaise légère (CH)
Papardelle
Flan de carottes
Crumble de poire et de spéculoos

Marché

Lundi
Salade de chou, pomme verte et grenade
Ravioles de courge butternut à la ricotta, noisettes
Saladine de rampon
Tiramisu

Mardi
Endives au jus d'agrumes
Médaillon de cerf rôti (ESP)
Petit épeautre
Assortiment de légumes croquants
Gâteau de semoule

Mercredi
Saladine automnale à la figue
Lapin à la sauce moutarde (H)
Pommes de terre nouvelles
Petits légumes de saison
Succès noisette

Jeudi
Salade de mâche au bleu et graines de courge
Tajine de veau (CH)
Boulgour
Légumes grillés
Ile flottante

Vendredi
Eventail de betterave, vinaigrette acidulée
Civet de chevreuil (ALL)
Spätzli
Haricots plats
Tarte praline Saint Genix

Soir Automne Semaine 3

Traditionnel

Lundi
Velouté de lentilles au cumin
Poêlée de calamars
Riz rouge
Courgettes
Pain de Gènes aux pommes

Mardi
Bortsch de betterave
Tourte aux champignons et épinards
Salade mêlée
Entremet chocolat

Mercredi
Soupe de légumes d'automne
Suprême de volaille au poivre vert (FR)
Lentilles beluga
Salsifis braisés
Tartelette citron meringuée

Jeudi
Consommé célestine
Chili végétarien, yogourt à la coriandre
Riz mexicain
Entremet poire

Vendredi
Velouté à la Crécy
Assiette de viande séchée et fromages
Foccacia à la tomate
Salade verte
Flan pâtissier

Samedi
Soupe de poissons
Gnocchi au pesto, noix et courge rôti
Saladine
Faisselle au miel

Dimanche
Vichyssoise
Pavé de maigre, jus réduit (FAO 27)
Duo de quinoa
Epinards en branche
Salade de fruits

Marché

Lundi
Velouté de lentilles au cumin
Parmentier de boeuf (CH)
Salade verte à l'huile de noix
Pain de Gènes aux pommes

Mardi
Bortsch de betterave
Saumon cuit sur peau, sauce aux câpres (NOR)
Purée de panais
Epinards
Entremet chocolat

Mercredi
Soupe de légumes d'automne
Filet de merlu (FAO 27)
Lentilles beluga
Salsifis sautés
Tartelette citron meringuée

Jeudi
Consommé célestine
Filet de rascasse, vierge aux pignons de pin (FAO 27)
Galette de céréales
Courgettes sautées
Entremet poire

Vendredi
Velouté à la Crécy
Cuisse de pintade aux pruneaux (CH)
Polenta croustillante
Pak choï
Flan pâtissier

Origines :
FAO 51/57 : Océan Indien
FAO 27 : ATL Nord Est

Personnes Vegan : Plats sur demande