

# LE MENU DE MON RESTAURA



www.terresdecuisine Mardi 5 Janvier Lundi 4 Janvier

Jeudi 7 Janvier

Vendredi 8 Janvier Quiche aux endives

Betteraves vinaigrette

Poulet rôti

Pommes noisette

Emmental à la coupe

Fruit de saison

Taboulé d'hiver

Raviolis potirons - emmental

sauce tomate

Coulommiers à la coupe

Mousse au chocolat

Pâté de campagne

Purée de légumes



Ossau Iraty à la coupe



Brioche des rois

Jeudi 14 Janvier

Salade de haricots verts

**Tartiflette** 

Yaourt sucré

Fruit de saison

Riz aux oignons

Maison

Poisson pané et citron

Petit suisse sucré

Fruit de saison

Lundi 11 Janvier

Salade de farfalles andalouse

Œufs durs

Moulinés d'épinards et croûtons

Bûche de chèvre à la coupe

Fruit de saison

Mardi 12 Janvier

Salade verte

Tajine de bœuf

Semoule



Livarot à la coupe

Flan au caramel

Emincé de bœuf à l'indienne



Vendredi 15 Janvier

Carottes râpées

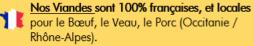
Beignets de colin

Flan de potiron

Vache picon

Gâteau au cacao maison

### NOS APPROVISIONNEMENTS



Nos charcuteries sont 100% françaises.

Nos pôtes: 95% sont produites en France, les labélisées **Bio** sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).

100% de notre Riz est de Camargue, labélisé IGP.



Nos filets de poissons sont 100% MSC, issus de la pêche durable.



Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison ou a minima d'origine France.

Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.



Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).



Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

### L'ACTUALITE DU MOIS







ET TOUTE L'EQUIPE DE

TE SOUHAITENT

**UNE BELLE ANNEE** 2021!



Bio: Produit issu de l'agriculture biologique





AOP: Appellation d'Origine Protégée



Label Rouae



Menu végétarien

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

• Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats • Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.



# LE MENU DE MO



Mardi 19 Janvier Jeudi 21 Janvier Lundi 18 Janvier

Mélange de crudités (salade, carottes)

Saucisse de Toulouse

Purée de pommes de terre

Camembert à la coupe

Compote

Salade de blé parisienne

Escalope de poulet Sauce provençale

Carottes persillées



Munster à la coupe

Fruit de saison

Salade de verte et ses segments de pamplemousse

Gnocchis à la crème de parmesan

et petits pois

Fromage fouetté

Carrot cake Maison

Jeudi 28 Janvier

Chou blanc

Vendredi 22 Janvier

Moqueca de merlu

Coauillettes

Emmental à la coupe

Compote

Lundi 25 Janvier

Pizza au fromage



Jambon blanc

Choux fleur mornay



Saint Marcellin à la coupe

Fruit de saison

Mardi 26 Janvier

Carottes râpées

Tortis

à la bolognaise

Crème anglaise

Madeleine

Mélange de crudités

(salade, choux rouge, mais)

Emincé de veau financière

Purée de potirons

Coulommiers à la coupe

Yaourt aromatisé

Vendredi 29 Janvier



Couscous de pois chiches

et ses légumes

Edam

Fruit de saison

NOS APPROVISIONNEMENTS



Nos Viandes sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).



Nos charcuteries sont 100% françaises.

Nos pâtes: 95% sont produites en France, les labélisées Bio sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).



100% de notre Riz est de Camarque, labélisé IGP.



Nos filets de poissons sont 100% MSC, issus de la pêche durable.



Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison ou a minima d'origine France.

Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.



Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).



Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.



### Ingrédients:

- 80 gr de carottes râpées
- 112 ar de crème fraiche
- 160 g de farine 200 ar de sucre
- 48 gr d'huile de tournesol
- 3 gr de levure chimique
- 3 œufs

## CARROT CAKE

#### Recette

- 1. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
- 2. Mélanger les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
- 3. Ajouter l'huile et la crème puis remuer.
- 4. Incorporer la farine et la levure tamisée. Mélanger.
- 5. Ajouter les carottes puis mélanger à nouveau.
- 6. Transférer la préparation dans un moule à cake.
- 7. Cuire 45 minutes à 170°C.



Bio: Produit issu de l'agriculture biologique



IGP: Indication Géographique Protégée



AOP: Appellation d'Origine Protégée



Label Rouae



Menu végétarien

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

• Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats • Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.