

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Ville de Aramon

Lundi 2 Septembre	Mardi 3 Septembre	Mercredi 4 Septembre	Jeudi 5 Septembre	Vendredi 6 Septembre
Macédoine mayonnaise Betteraves vinaigrette	Salade niçoise Taboulé	Concombres vinaigrette et dès de brebis Carottes râpées et dès de brebis	Pizza	Salade verte
Lasagnes à la bolognaise de bœuf	Merlu à l'huile sauce vierge Beignets de courgettes	Bœuf braisé aux olives Blé	Escalope de poulet aux herbes Ratatouille	Chili de haricots rouges Riz de camargue
Croc'lait Mimolette	Saint Morêt Coulommiers à la coupe		Brie Chanteneige	Yaourt sucré
Compote au choix	Fruit de saison au choix	Fromage blanc sucré Fromage blanc aromatisé	Cocktail de fruits au sirop Ananas au sirop	Fruit de saison
Lundi 9 Septembre	Mardi 10 Septembre	Mercredi 11 Septembre	Jeudi 12 Septembre	Vendredi 13 Septembre
Repas froid Melon Feuilles d'épinards en salade	Tomates-mozzarella Concombres - mozzarella	Salade de lentilles à l'échalote Salade de boulgour	Scarole Carottes râpées	Radis râpés Courgettes râpées
Jambon blanc Salade de pois chiches	Poulet basquaise Coquillettes	Omelette Ratatouille	Rosbeef (froid) Pommes noisette	Filet de colin meunière et citron Haricots verts
Yaourt sucré Lait demi écrémé		Camembert Vache picon	Saint Bricet Emmental à la coupe	Kiri Edam
Cookies	Glaces	Fruit de saison au choix	Liégeois chocolat Mousse au chocolat	Gâteau à la fleur d'oranger Maison
Lundi 16 Septembre	Mardi 17 Septembre	Mercredi 18 Septembre	Jeudi 19 Septembre	Vendredi 20 Septembre
Carottes râpées Mesclun Steak haché pizzaïole	Pâté de campagne Rosette Quenelles sauce mornay	Tomates vinaigrette Radis - beurre Sauté de dinde à la dijonnaise	Jus de raisin Gougères et salade verte Macaronis à la sétoise (emincé de bœuf)	Betteraves vinaigrette Céleri rémoulade Colin sauce safranée Blé aux petits légumes
Frites Edam Cotentin	Saint Nectaire Fromage fouetté	Samos Gouda	Le lozere vache à la coupe	Chavroux Brie à la coupe
Yaourt sucré Yaourt aromatisé	Fruit de saison au choix	Crème dessert caramel Crème dessert chocolat	Eclair au chocolat	Fruit de saison au choix
Lundi 23 Septembre	Mardi 24 Septembre	Mercredi 25 Septembre	Jeudi 26 Septembre	Vendredi 27 Septembre
Salade de riz aux légumes	Jus de pommes Jus d'orange	Salade de farfales au pesto Salade mexicaine	Salade de pommes de terre andalouse et dès d'emmental Salade de lentilles aux dès d'emmental	Clafoutis de légumes d'Eté Maison
Cœufs durs Epinards mornay	Couscous de boulettes d'agneau et ses légumes	Beignets de calamars et citron Jardinière de légumes	Rôti de porc au jus Carottes vichy	Raviolis au tofu sauce provençale
Crème dessert vanille Madeleine	Cantafrais Bûche de chèvre à la coupe	Yaourt aromatisé Yaourt sucré		Domalaite Carré président
	Mousse au citron Flan au caramel	Fruit de saison au choix	Compote au choix	Fruit de saison au choix

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)

Nos légumes :
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

Nos poissons issus de la pêche durable :
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hokii (filet)
Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
- Haricots verts - Epinards
- 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

GATEAU MAISON A LA FLEUR D'ORANGER

INGRÉDIENTS :
- 130g Crème fraîche
- 3 œufs
- 180g de farine
- 60g d'huile
- 240g de sucre
- 5g de fleurs d'oranger
- 5g de levure chimique

1. Préchauffez le four à 170°C
2. Mélangez les œufs avec le sucre
3. Ajoutez l'huile, la crème fraîche et la fleur d'oranger. Mélangez.
4. Ajoutez la farine, et mélangez à nouveau
5. Huilez le moule à cake
6. Versez la préparation dans le moule.
7. Enfourez le cake pendant 40 minutes, à chaleur tournante