





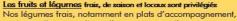
- 100% de nos viandes sont françaises
  - Bœuf
  - Veau Occitanie - Rhône-Alpes • Porc

#### Nos féculents :

- Raviolis BIO du Vaucluse
- 100% de riz de Camarque IGP 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 - Limande
- Hoki (filet) Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.
- Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
- Haricots verts Épinards
  - Haricots beurre Petits pois



sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron... Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse);

à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

#### L'ACTUALITE DU MOIS

#### CAROTTES LOCALES

La carotte est un légume qui pousse quasiment toute l'année (hors Mai, Juin et Juillet).

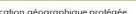
Elle pousse dans toutes les zones tempérées du monde : Europe, Amérique du Nord, Asie Centrale et Occidentale, Afrique du Nord.

Crue, cuite, en sauce, en soupe ou en purée, salée ou sucrée, elle ravit les papilles de tout un chacun.

Constituée de puissants antioxydants (bon pour la peau), riche en vitamine A (bon pour la vue, les os, les dents), la carotte a de multiples vertus pour celui qui la

Notre producteur Monsieur Carrara, à Pujaut dans le Gard, nous approvisionne de belles carottes fraiches et locales tout au long de l'année.













la fleur d'oranger







# LE MENU DE MC



Lundi 20 Janvier

Mardi 21 Janvier

www.terresdecuisine Mercredi 22 Janvier

Jeudi 23 Janvier

Vendredi 24 Janvier

Carottes râpées



Maïs aux crudités

Potage de légumes

Cœur de palmier

Clafoutis aux brocolis maison

Escalope de dinde aux herbes

Omelette (% Panais à la milanaise Bœuf à la parisienne

Coquillettes

Emincé de porc au caramel



Gnocchis Bûche de chèvre à la coupe

Emmental

Yaourt sucré

Fourme d'ambert à la coupe

Filet colin meunière et citron

Fromage blanc aromatisé

Navette

Pommes de terre boulangère

Crème dessert praliné

Lundi 27 Janvier

Potée à la tarbaise

(Saucisse de Toulouse et haricots

blancs à la tomate)

Mardi 28 Janvier

Flan chocolat Mercredi 29 Janvier

Ananas au sirop Jeudi 30 Janvier Pomme

Vendredi 31 Janvier Salade de crudités

Betteraves vinaigrette

Salade verte



Crêpe au fromage

Rôti de dinde

Carottes

à l'huile d'olive

Riz

Œuf dur mayonnaise

Quenelles sauce tomate

Duo de haricots verts et pommes de terre

Merlu sauce normande

(salade, carottes, maïs)

**Tortis** 

Cantal

Fromage blanc sur coulis de fruits

Pommes de terre rissolées

Brie à la coupe

Compote

Gardianne de taureau

Vache picon

Yaourt aux fruits

Gouda

Saint Marcellin à la coupe Flan au caramel

Tarte aux marrons maison

# NOS APPROVISIONNEMENTS

## Nos Viandes:

100% de nos viandes sont françaises

- Bœuf
- Occitanie Rhône-Alpes • Porc
- Nos féculents :
- Raviolis BIO du Vaucluse
- 100% de riz de Camarque IGP
- 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 - 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'ACTUALITE DU MOIS

### Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 175 gr de crème de marrons
- 100 ml lait
- 3 œufs
- 50 gr de sucre semoule
- 200 ml crème fraiche

## TARTE AUX MARRONS

## Recette

- 1. Préchauffer le four à 170°C
- 2. Préparer l'appareil:
- Blanchir les œufs entiers et le sucre
- Ajouter la crème et le lait, bien mélanger
- Ajouter la crème de marrons petit à petit sans cesser de
- 3. Beurrer et fariner le moule à tarte puis disposer la pâte brisée dans le plat
- 4. Verser l'appareil sur la pâte
- 5. Mettre au four à 170°C pendant 45 minutes



Produit issu de l'agriculture biologique



Indication géographique protégée



Appellation d'origine protégée

