

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Ecoles de Lançon de Provence

Lundi 2 Mars	Mardi 3 Mars	Mercredi 4 Mars	Jeudi 5 Mars	Vendredi 6 Mars
Salade de blé et lentilles méditerranéenne Quenelles sauce provençale Carottes à l'huile d'olive  Riz Camembert à la coupe Fruit de saison 	Céleri rémoulade  Couscous de poulet et ses légumes  Saint Marcellin à la coupe Yaourt sucré 	Salade de pennes andalouse Steak haché de bœuf au jus Brocolis à la crème Gnocchis Gouda  Flan caramel	Salade verte  Emincé de dinde mexicain Pommes de terre rissolées Chanteneige Tarte au citron Maison	Taboulé Filet de hoki sauce safranée Haricots verts à l'huile d'olive  Coquillettes Coulommiers à la coupe Crème renversée
Lundi 9 Mars	Mardi 10 Mars	Mercredi 11 Mars	Jeudi 12 Mars	Vendredi 13 Mars
Salade verte Filet de merlu sauté polynésienne (curry, Lait de coco, tomate, jus de citron, ail et oignons) Purée de patates douces  Yaourt sucré Salade de fruits exotiques (dés de mangue et dés ananas)	Tapenade sur toast Emincé bœuf à la parisienne Galettes de légumes  Ossau iraty à la coupe Purée de fruits 	Feuilles d'épinards et dés de brebis (Batavia, carottes, maïs) Filet de colin sauce estragon  Riz Petits suisses aromatisés	Pizza au fromage  Jambon blanc Choux fleurs Mornay  Pommes de terre boulangère  Saint Nectaire Fruit de saison	Carottes râpées à la ciboulette Raviolis au tofu  sauce tomate Bleu à la coupe Mousse au chocolat

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
 100% de nos viandes en morceaux sont françaises
 Occitanie - Rhône-Alpes
 • Bœuf
 • Veau
 • Porc

Nos féculents :
 - Raviolis BIO du Vaucluse
 - 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)
 - 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
 - Pâtes Torti BIO de Savoie
Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composants.

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 : (à 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'ACTUALITÉ DU MOIS

LABEL BIO

Label européen  Label « officiel » français. 

Ces deux logos sont officiels. Ils attestent que les produits sont issus de l'agriculture biologique et répondent au même cahier des charges. Simplement, le logo AB est plus connu en France.

Le label repose sur la notion de respect de la biodiversité et la préservation des ressources naturelles.

Les cultures sont garanties sans pesticides, ni autres traitements chimiques de synthèse, sans OGM.

Le bien-être animal est respecté. Les conditions d'élevage (densité minimale et plein air) et d'abattage.

Et, le BIO, c'est plus encore : il prend en compte le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique.

Lundi 16 Mars	Mardi 17 Mars	Mercredi 18 Mars	Jeudi 19 Mars	Vendredi 20 Mars
<p>Potage de carottes</p> <p>Omelette </p> <p>Poêlée printanière (pommes de terre, petits pois, haricots verts, carottes, oignons)</p> <p>Carré frais</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade verte </p> <p> Escalope de dinde sauce forestière</p> <p>Macaronis</p> <p>Crème dessert vanille</p> <p>Crème dessert pralinée</p>	<p>Pamplemousse </p> <p>Boulettes de bœuf sauce provençale</p> <p>Blé aux petit légumes</p> <p>Croix de Malte</p> <p>Beignet au chocolat</p>	<p>Pâté en croûte</p> <p>Parmentier de canard</p> <p>Tomme à la coupe </p> <p>Pomme au four au caramel</p>	<p>Quiche au fromage Maison</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Moulinés d'épinards </p> <p> Riz</p> <p> Cantal</p> <p>Marron suisse</p>
Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Mercredi 25 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars
<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Coquiflette (coquillettes aux lardons)</p> <p>Compote</p> <p>Yaourt à la grecque</p>	<p>Coleslaw</p> <p>Curry de légumes et pois chiches</p> <p>Crème dessert vanille </p> <p>Brownies</p>	<p>Salade verte </p> <p>Emincé de bœuf basquaise</p> <p>Semoule</p> <p> Livarot à la coupe</p> <p>Flan caramel</p>	<p>Salade de pommes de terre aux légumes</p> <p> Poulet rôti</p> <p>Carottes Vichy Flageolets</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Feuilles d'épinards en salade</p> <p>Blanquette de colin</p> <p> Riz</p> <p> Ossau iraty à la coupe</p> <p>Fromage blanc aromatisé</p>
Lundi 30 Mars	Mardi 31 Mars	Mercredi 1er Avril	Jeudi 2 Avril	Vendredi 3 Avril
<p>Kouki</p> <p>Rôti de veau</p> <p>Purée de panais </p> <p> Saint Marcellin à la coupe</p> <p>Fromage blanc à la vanille</p>	<p>Carottes râpées </p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p> Lentilles</p> <p>Edam</p> <p>Flan chocolat</p>	<p>Salade de boulgour aux crudités</p> <p> Sauté de poulet à l'échalote</p> <p> Chou romanesco mornay</p> <p> Riz</p> <p>Chantailou</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Céleri remoulage</p> <p>Lasagnes à la bolognaise</p> <p>Saint paulin à la coupe </p> <p>Compote</p>	<p>Salade verte </p> <p>Nuggets de blé</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p> Comté</p> <p>Gâteau à la fleur d'oranger Maison</p>

NOS APPROVISIONNEMENTS

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

Nos féculents :
Raviolis BIO du Vaucluse
- 100% de riz de Camargue IGP

- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torri BIO de Savoie

Nos poissons issus de la pêche durable :
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hokii (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'ACTUALITÉ DU MOIS

QUICHE AU FROMAGE

Recette

Ingrédients :

- 1 pâte Brisée
- 250ml de crème fraîche
- 120g d'emmental
- 250ml de lait
- 3g de muscade
- 5g de sel
- 3 œufs

1. Mettre le four à chauffer, à 170°C sur le mode chaleur tournante.
2. Dérouler la pâte dans un plat à tarte.
3. Dans un saladier, mélanger successivement, les œufs, le sel, le lait, la crème, le sel et la muscade.
4. Une fois le mélange bien homogène, le verser dans le fond de tarte.
5. Ajouter de manière uniforme le fromage râpé.
6. Enfourner pendant 45 minutes.



Produit issu de l'agriculture biologique



Indication géographique protégée



Appellation d'origine protégée

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Désalés d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.