

Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Tortellini de volaille en bouillon 1.3.7

Plat Chaud

- Crumble de cabillaud MSC au citron vert 1.4.7
- Pommes de terre au four 12
- Champignons poêlés
- Sauce au beurre blanc 1.7

Dessert

- Tartelette au chocolat 1.3.6.7

Mardi

Goûter

- Banane bio fairtrade
- Lait 7

Entrée

- Velouté d'asperges 7

Plat Chaud

- Gyros de porc
- Frites
- Brocolis
- Sauce fromage blanc 7

Végétarien

- Omelette au cheddar 3.7

Dessert

- Petits suisses 7

Entrée

- Carottes râpées et vinaigrette 3.10.12

Plat Chaud

- Gratin de coquillettes, blanc de dinde 1.7
- Poireaux braisés

Végétarien

- Gratin de coquillettes, dés de fromage 1.7

Dessert

- Fromage blanc, au coulis de fruits rouges 7

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Yaourt nature 7

Entrée

- La butter soup' 12

Plat Chaud

- Boulettes végétariennes 6
- Ebly 1
- Choux fleurs
- Sauce à la suédoise 1.4.6.7

Dessert

- Banane

Entrée

- Soupe de poireaux 12

Plat Chaud

- Filet de poulet cuit au bouillon
- Gnocchis 1
- Petits pois

Végétarien

- Gnocchis à la sauce champignons et mozzarella 1.7

Dessert

- Poire

La pizza ensoleillée de Pooky - Diamètre 33 cm



Ingrédients

- 1 pâte à pizza
- 3 belles grosses tomates
- ¼ de courgette
- 1 yaourt au lait de chèvre
- 1 cuillère à café de moutarde
- ¼ d'une boule de mozzarella Di bufala
- Sel marin, poivre
- Basilic ciselé au moment de servir
- 1 cuillère à café de curry
- Herbes de Provence

Préparation

- Étalez la pâte sur une plaque de cuisson sans créer de rebords. Piquez à la fourchette pour éviter qu'elle gonfle durant la cuisson.
- Mélangez le yaourt + la moutarde + le sel + le poivre + le curry. Étalez ensuite sur la pâte.
- Coupez les tomates en tranches fines et disposez sur le mélange de yaourt. Laissez quelques trous pour déposer des rondelles de courgette.
- Saupoudrez d' Herbes de Provence.
- Enfin, déposez des petits morceaux de mozzarella.
- Enfournez 20 minutes à 180°C.
- Accompagnez d'une salade verte.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Bon appétit!

Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viande, poisson & œuf
- Légumes et fruits

Les menus concoctés par Pooky



Lundi

Entrée
Comté 7

Plat Chaud
Cabillaud pané 1,3,4
Pommes de terre rôties 12
Epinards à la crème 7
Ketchup

Dessert
Compote

Mardi

Goûter
Lait + Carotte

Entrée
Crème de courgette 7,12

Plat Chaud
Bœuf bourguignon 1,6,7
Mini penne 1
Ratatouille

Végétarien
Steak de soja 6

Dessert
Yaourt aux fruits mixés 7

Entrée
Velouté Stop food waste ratatouille et pommes de terre 12

Plat Chaud
Emincé de quorn au jus d'érable 1,3,6,7
Boullghour à la tomate 1
Champignons

Dessert
Mousse au chocolat 3,6,7

Mercredi

Jeudi

Goûter
Muffin d'anniversaire 1,3,6,7,8

Entrée
Soupe de tapioca

Plat Chaud
Burrito de bœuf 1
Poivrons, maïs
Sauce tomate

Végétarien
Burrito végétarien 1,3,6,7

Dessert
Kiwi

Entrée
Œuf mimosa 3,10,12

Plat Chaud
Macaronis, sauce Kiri 1,7
Salade coleslaw 3,10,12

Dessert
Yaourt vanille bio 7

Bon appétit!

Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viande, poisson & œuf
- Légumes et fruits

Le smoothie préféré de Pooky - pour 1 personne



Ingrédients

- 1 petite poignée de fraises surgelées ou fraîches selon la saison
- 1 petite poignée de framboises surgelées ou fraîches selon la saison
- 2 grosses poignées d'épinards frais
- 1 branche de menthe fraîche Bio ou surgelée
- 1 poignée de noisettes et d'amandes mélangées

Préparation

Passez au mixeur tous les ingrédients afin d'obtenir une texture lisse.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Crème de petit pois, basilic 7.12 

Plat Chaud

- Carbonara 1.7 
- Orecchiettes 1
- Brocolis 

✓ Végétarien

Carbonara au tofu 1.6

Dessert

- Donuts sucré 1.6.7

Mardi

Goûter

- Banane bio fairtrade 
- Lait 7

Entrée

- Salade de tomates 3.10.12

✓ Plat Chaud

- Pizza à la napolitaine 1.6.7
- Salade verte 3.10.12

Dessert

- Pomme

Mercredi

Jeudi


Goûter

- Yaourt nature 7 

Entrée

- Dips de légumes 3.10.12

Plat Chaud

- Pastéit 1.3.7.9 
- Pommes grenailles
- Embeurré de chou blanc 7

✓ Végétarien

Bouchée à la reine aux œufs 1.3.7


Dessert

- Mangue

Entrée

- Soupe chinoise aux vermicelles 1.6 

Plat Chaud

- Poulet sauté 1.6
- Riz blanc 
- Haricots beurre

✓ Végétarien

Tofu sauté aux petits légumes et champignons 1-6

Dessert

- Smoothie asiatique

Vendredi

Le gâteau anti-gaspillage de la cousine de Pooky - pour un grand cake



Ingrédients

- 133ml de sirop d'une conserve de pêche (soit la totalité du sirop d'une boîte)
- 240g de farine de blé
- 2 œufs
- 40g de noix de coco râpée
- 1 sachet de poudre à lever
- 50g d'huile de d'olives
- 100g de chocolat noir fondu
- 2 bananes bien mûres
- 3 oreillons de pêches
- 1 poignée d'amandes concassées au couteau

Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain marie.
2. Battre en omelette les œufs, ajoutez les farines + le sirop + la noix de coco + la poudre à lever + l'huile.
3. Coupez en rondelles les bananes et en petits cubes les oreillons de pêches.
4. Incorporez à la pâte délicatement.
5. Incorporez grossièrement le chocolat fondu, il doit rester quelques parties blanches.
6. Versez dans un moule à cake.
7. Déposez les amandes concassées au couteau sur la préparation et tassez légèrement.
8. Enfourez à 180°C 45 minutes.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

● Produits céréaliers, féculents & légumes secs

● Produits laitiers

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et fruits



Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Minestrone di verdura 1.9

Plat Chaud

- Polpette al sugo (boulettes de viande à la sauce tomate) 1.6
- Fusillis 1
- Courgettes

✓ Végétarien

- Polpette végétarienne, sauce tomate 1.6

Dessert

- Tiramisu 13.7

Mardi

Goûter

- Poire conférence
- Lait 7

Entrée

- Tomates cerises

Picnic

- Sandwich triangle au blanc de volaille 1.7
- Chips

✓ Végétarien

- Sandwich triangle au gouda 1.7

Dessert

- Fraises



Mercredi

Jeudi

Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques



Bon appétit!

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viande, poisson & œuf
- Légumes et fruits



Vendredi

Cookies à la cacahuète - Pour 7 portions



Ingrédients

- 40g de sucre complet
- 80g de purée de cacahuète
- 25ml de lait végétal de votre choix (pour cette recette du lait de noisette)
- 40g de farine de riz complet ou de blé complet
- 20g de maïzena
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préchauffer votre four à 180°C.
Bien mélanger tous les ingrédients secs (sucre, farine et maïzena) et ajouter ensuite le reste des ingrédients.
Former des boules et les aplatir à l'aide d'une fourchette, sur du papier de cuisson posé sur une plaque de cuisson.
Enfourner pendant 25 minutes à 180°C.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les menus concoctés par Pooky



Lundi

Entrée

Coleslaw 3.10.12

✓ Plat Chaud

- Calamars frits 1.14
- Patate douce
- Trilogie de poivrons

Dessert

Glace à l'eau



Mardi

Goûter

Banane bio fairtrade
Lait 7



Entrée

Wrap au fromage 1.7

Plat Chaud

- Currywurst 12
- Kartoffelpuffer 12
- Compote



✓ Végétarien

Saucisse de soja 6

Dessert

● Yaourt aux fruits 7

Entrée

● Soupe de lentilles

Plat Chaud

- Tranche de blanc volaille
- Coquillettes 1
- Fondue de poireaux 7

✓ Végétarien

Gouda 7

Dessert

● Poire cuite

Mercredi

Jeudi

Goûter

● Yaourt nature 7

Entrée

● Radis 3.10.12

✓ Plat Chaud

- Eglefin MSC 4
- Nouilles 1
- Courgette grillée marinée 12
- Quartier de citron



Dessert

● Fromage blanc sucré 7



Entrée

● Chanteneige 7

Plat Chaud

- Cordon bleu 1.3.7
- Riz basmati
- Choux-fleurs

✓ Végétarien

Nuggets végétariens 1

Dessert

● Compote pomme, framboise, miel

Vendredi



Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques

Bon appétit!

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

● Produits céréaliers, féculents & légumes secs

● Produits laitiers

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et fruits

La potion magique des abeilles

Pour 1 portion



Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de pollen (frais ou sec)
- Le jus d'un citron jaune
- 1 verre d'eau
- 1 cuillère à café de miel

Préparation

Verser tous les ingrédients dans un verre. De préférence, le soir avant de dormir. Le lendemain matin, mélanger et déguster cette boisson pour être en forme et vaincre les microbes !

Cette boisson peut se consommer sous forme de cure de 15 jours plusieurs fois dans l'année.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits





Anzac biscuit (Biscuits australiens à la noix de coco)



Ingrédients

- 80g de flocons d'avoine sans gluten
- 100g de farine
- 60g de noix de coco râpée
- 1/2 càc de poudre à lever sans gluten
- 40g de sucre
- 30g de sirop d'érable
- 95g d'huile de coco fondue

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Dans un saladier mélanger l'ensemble des ingrédients dans l'ordre.
Vous obtenez une pâte légèrement friable, c'est normal.
Réaliser des boules, déposer sur une plaque de four recouverte d'une feuille de cuisson. Serrer bien dans les mains ces boules.
Enfourner à 180°C 20min jusqu'à ce que vos biscuits soient dorés.
Laisser refroidir complètement avant de les déguster afin qu'ils soient bien croquants.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Mardi

Goûter

- Pomme Golden
- Lait 7

Entrée

- Velouté de légumes 9.12

Plat Chaud

- Hoki de Nouvelle-Zélande 4
- Semoule 1
- Haricots verts
- Sauce aurore 1.7

Dessert

- Pastèque

Entrée

- Concombre 3.10.12

Plat Chaud

- Tagliatelles sauce marinara et copeaux de parmesan 1.3.7
- Tomates cerises

Dessert

- Fromage blanc et miel 7

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Muffin anniversaire 1.3.6.7.8

Entrée

- Soupe de choux-fleurs 12

Plat Chaud

- Omelette à la mozzarella 3.7
- Purée de pommes de terre 7.12
- Courgette jaune

Dessert

- Génoise, crème anglaise 1.3.7

Entrée

- Fromage et noix 7.8

Plat Chaud

- Hamburger 1.7.11
- Potatoes
- Salade verte 3.10.12

Végétarien

- Burger végétarien 1.3.6.7.10.11.12

Dessert

- Melon

Vendredi

Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques



Bon appétit!

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

● Produits céréaliers, féculents & légumes secs

● Produits laitiers

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et fruits