

### Les menus concoctés par Justine

**Lundi**

**Entrée**

- Tortellini de volaille en bouillon 1.3.7

**Plat Chaud**

- Daube de bœuf au cacao 1.6-7
- Pommes de terre rôties 12
- Champignons poêlés

**Végétarien**

- Daube de quorn au cacao 1.3.6.7

**Dessert**

- Pithivier et son oeuf 1.3.6.7.8

**Goûter**

- Compote et boudoir 1.3.7

**Mardi**

**Entrée**

- Concombre à la vinaigrette 3.10.12

**Plat Chaud**

- Omelette cheddar 3.7
- Frites
- Chou fleur

**Dessert**

- Milkshake fraise 3.7

**Goûter**

- Biscuit de Savoie 1.3.6.7

**Entrée**

- Soupe de chutes de brocolis 7,12

**Plat Chaud**

- Filet de lieu au beurre blanc 1.4.7.12
- Risotto à la tomate 3.7
- Poireaux braisés

**Dessert**

- Fromage blanc, compote de pommes, poires flattées 7

**Goûter**

- Ananas

**Mercredi**

**Jeudi**

**Entrée**

- La butter soup' 7

**Plat Chaud**

- Boulettes de bœuf à la suédoise 1.6.7.9.12
- Ebly 1
- Brocolis

**Végétarien**

- Bolognaise végétarienne 1.3.6.7

**Dessert**

- Banane

**Goûter**

- Pain complet, gouda 1.,7

**Entrée**

- Wrap fromage frais, crudités 1.7

**Plat Chaud**

- Filet de poulet cuit au bouillon 3.7.11
- Lentilles
- Carottes glacées 7

**Végétarien**

- Gratin de crozets à la ricotta, tomate cerises 1.7

**Dessert**

- Petits suisses sucrés 7

**Goûter**

- Gaufre de Liège 1.3.6

**Vendredi**

**Les allergènes**

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 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
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

### La pizza ensoleillée de Pooky – Diamètre 33 cm



#### Ingédients

- 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

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

### La clé d'un bon repas

- 1 Cruauté (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





## La Recette pour siroter

Le smoothie préféré de Pooky – pour 1 personne

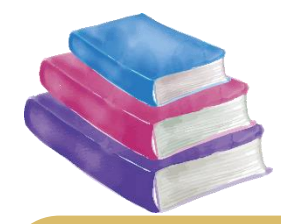


### Ingrédients

- 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 Justine



### Lundi

**Entrée**  
Soupe à l'oignon 7

**Plat Chaud**  
Poisson pané, sauce rémoulade 1.3.4.7.10.12  
Riz blanc  
Epinards à la crème 7

**Dessert**  
Fromage blanc, coulis de fruits 7

**Goûter**  
Fraises

### Mardi

**Entrée**  
Carottes râpées à la vinaigrette 3.10.12

**Plat Chaud**  
Bœuf bourguignon 1.6.7  
Mini penne 1  
Ratatouille du Père Goriot

**Végétarien**  
Steak de soja 6

**Dessert**  
Carotte cake au mascarpone 1.3.6.7.8

**Goûter**  
Tomates cerises, emmental, noix 7.8

### Mercredi

**Entrée**  
Potion magique d'Astérix 1.7.12

**Plat Chaud**  
Emincé de quorn au jus d'érable 1.3.6.7.9  
Pommes de terre vapeur  
Champignons persillés

**Dessert**  
Fruits rouges  
**Goûter**  
Crêpe au sucre 1.3.7

### Jeudi

**Entrée**  
Soupe de légumes 9.12

**Plat Chaud**  
Arancini de bœuf, sauce tomate 1.3.7  
Compotée d'oignons

**Végétarien**  
Arancini végétarien 1.3.7

**Dessert**  
Madeleine de Proust 1.3

**Goûter**  
Brownie d'anniversaire 1.3.6.7.8

### Vendredi

**Entrée**  
Salade verte et croûtons 3.10.12

**Plat Chaud**  
Gnocchis, sauce kiri 1.3.6.7  
Battons de carottes

**Dessert**  
Pain de chien 1.3.7

**Goûter**  
Salade de fruits 12

- Les allergènes**
- 1- gluten
  - 2- crustacés
  - 3- oeuf
  - 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
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

### Les menus concoctés par Justine

#### Lundi

#### Mardi

##### Entrée

Salade de haricots  
verts 3,10,12



##### Plat Chaud

Penne à la napolitaine 1,7  
Légumes à couscous 9

##### Dessert

Banane au chocolat 6,7

##### Goûter

Tarte au flan 1,3,6,7

##### Entrée

Crème de brocolis 7,12

##### Plat Chaud

Porc au caramel 1,6,7,9  
Riz blanc  
Haricots verts

##### Végétarien

Seitan au caramel 1,6,7,9

##### Dessert

L'incognito au chocolat 1,3,7

##### Goûter

Yaourt aux fruits 7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Entrée

Crème de petit pois,  
basilic 7,12

##### Plat Chaud

Pilon de poulet  
Macaroni 1  
Tian de légumes

##### Végétarien

Mac and cheese 1,3,7

##### Dessert

Ananas à la vanille

##### Goûter

Lait, petits beurres 1,3,7

##### Entrée

Salade de carottes 3,10,12

##### Plat Chaud

Poisson vapeur 1,4,7  
Boulghour crémé 1,7  
Tomate provençale 1

##### Dessert

Yaourt aux fruits 7

##### Goûter

Smoothie fruits  
exotiques

#### Vendredi

#### Les allergènes

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 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
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

### 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 menus concoctés par Justine



Lundi

#### Entrée

Linsuppe  
(soupe de lentilles)

#### Plat Chaud

Schnitzel 1.3.7  
Knödel 1.7  
Carottes

#### Végétarien

Galette panée 1.3.6.7

#### Dessert

Mozart Torte 1.3.6.7.8

#### Goûter

Bretzel salé 1

Mardi



#### Entrée

Radis rose 7

#### Plat Chaud

Rôti de bœuf au jus brun 1.6.7  
Tagliatelles 1  
Haricots beurre

#### Végétarien

Galette flocon d'avoine,  
emmental et spiruline  
1.3.6.7

#### Dessert

Crème dessert au miel et  
copeaux de chocolat 6.7

#### Goûter

Fraises

Mercredi

Jeudi

#### Entrée

Bouillon de légumes

#### Plat Chaud

Merlu grillé 4  
Ecrasé de pommes  
de terre 7.12  
Potiron

#### Dessert

Cookie 3 chocolats 1.3.6.7

#### Goûter

Lait et boudoir 1.3.7

#### Entrée

Œuf mimosa 3.10.12

#### Plat Chaud

La paëlla de Pooky  
1.2.4.6.7.12.14  
Tomates cerises rôties

#### Végétarien

Tortilla de patatas 3.12

#### Dessert

Torta tres leches 1.3.7

#### Goûter

Compote de pomme  
maison

Vendredi

#### Les allergènes

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 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
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

### 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 Justine

**Lundi**

**Entrée**  
Tortellini romagnoli 1.3.7.9

**Plat Chaud**  
Pizza magherita 1.7  
Salade verte 3.10.12

**Dessert**  
Glace à l'eau

**Goûter**  
Pomme compotée à la vanille

**Mardi**

**Entrée**  
Tomate cerises et mozzarella 7

**Plat Chaud**  
Lasagnes 1.7  
Ratatouille

**Végétarien**  
Lasagnes végétariennes 1.3.6.7

**Dessert**  
Yaourt à la fraise 7

**Goûter**  
Cookie M&M's et lait 1.3.6.7

**Entrée**  
Coleslaw 3.10.12

**Plat Chaud**  
Omelette 7  
Coquillettes 1  
Fondue de poireaux 7

**Dessert**  
Tarte au fromage 1.3.7

**Goûter**  
Melon

- Les allergènes**
- 1- gluten
  - 2- crustacés
  - 3- oeuf
  - 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
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

**Jeudi**

**Mercredi**

**Entrée**  
Minestrone de légumes 1.9

**Plat Chaud**  
Cordon bleu 1.3.7  
Riz basmati  
Brocolis et miel

**Végétarien**  
Risotto crémé 3.7

**Dessert**  
Compote pomme, framboise, miel

**Goûter**  
Petit suisse aux fruits 7

### 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 oeuf
- 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](http://www.msc.org/fr)



### Les menus concoctés par Justine



**Lundi**

**Entrée**

London Particular, soupe anglaise aux pois cassés et bacon 1.7



**Plat Chaud**

Fish and chips 1.3  
Courgettes

**Dessert**

Blueberry muffins 1.3.7

**Goûter**

Glace 1.6.7.8

**Les allergènes**

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 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
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

**Mardi**

**Entrée**

Velouté de légumes 9.12

**Plat Chaud**

Escalope de dinde, champignons à la crème 1.7  
Riz blanc  
Trio de poivrons sautés

**Végétarien**

Riz cantonais veggie 3

**Dessert**

Pastèque

**Goûter**

Cake salé 1.3.7

**Mercredi**

**Entrée**

Salade de petits pois 3.7.10.12

**Plat Chaud**

Spaghettis bolognaise de quorn 1.3.6  
Tomates cerises rôties

**Dessert**

Fromage blanc et topping anzac biscuit 1.7

**Goûter**

Baguette, fromage 1.7

**Jeudi**

**Entrée**

Soupe aux champignons 7

**Plat Chaud**

Gratin de colin aux brocolis 1.4.7  
Ecrasé de pommes de terre 7.12  
Courgette jaune

**Dessert**

Fraise melba 7

**Goûter**

Brownie d'anniversaire 1.3.6.7.8

**Entrée**

Fromage et noix 7.8

**Plat Chaud**

Poulet rôti  
Fusillis 1  
Haricots verts

**Végétarien**

Galette de quinoa et oeuf 3.7

**Dessert**

La miam'cup aux fruits 1.3

**Goûter**

Jus orange et biscuit SEC 1.3.6.7

**Vendredi**

### 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 oeuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

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](http://www.msc.org/fr)

#### Nos engagements produits

