

Les menus concoctés par Pooky

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

Mardi

Goûter

- Pomme

Entrée

- Concombre à la vinaigrette 3.10.12

Plat Chaud

- Omelette cheddar 3.7
- Frites
- Chou fleur

Dessert

- Milkshake fraise 3.7

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

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Pain complet, gouda 1.7.12

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

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

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

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. Enfourez 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



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 & oeuf
- Légumes et fruits



Le smoothie préféré de Pooky – pour 1 personne

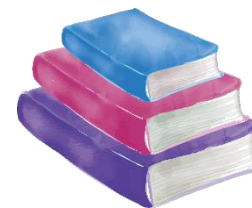


Ingrédients

- 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



Les menus concoctés par Pooky

STOP FOOD WASTE
Day

Lundi

Entrée

- Soupe à l'oignon

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

Mardi

Goûter

- Fruits school

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

- Madeleine de Proust 1.3

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 12
- Champignons persillés

Dessert

- Fruits rouges

Jeudi

Goûter

- Muffin d'anniversaire 1.3.6.7.8

Entrée

- Soupe de légumes 9.12

Plat Chaud

- Arancini de bœuf, sauce tomate 3.7
- Comptée d'oignons

Végétarien

- ✓ Arancini végétarien 1.3.7

Dessert

- Carotte cake au mascarpone 1.3.6.7.8

Entrée

- Salade verte, croûtons 1.3.10.12

Plat Chaud

- ✓ Gnocchis, sauce kiri 1.3.6.7
- Bâtonnets de carottes

Dessert

- Pain de chien 1.3.7

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 & oeuf
- Légumes et fruits

Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Goûter

Poire

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

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

● Lait et petits beurres 1.3.7

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

Entrée

Coleslaw 3.10

Plat Chaud

● Poisson vapeur 1.4.7
● Boughour crémé 1.7
● Tomate provençale 1

Dessert

● Yaourt aux fruits 7

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 & oeuf
- Légumes et 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 Pooky

Lundi

Entrée

- Linsensuppe (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


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 1,6,7



Mercredi

Jeudi

Goûter

- Lait et boudoir 1,3,7

Entrée

- Bouillon de légumes

Plat Chaud

- Merlu grillé 4
- Ecrasé de pommes de terre 7,12
- Potiron

Dessert

- Cookie 3 chocolat 1,3,6,7

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

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 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

Les menus concoctés par Pooky



Lundi

Entrée

- Tortellini romagnoli 1.3.7.9

Plat Chaud

- Pizza magherita 1.7
- Salade verte 3.10.12

Dessert

Glace à l'eau

Mardi

Goûter

- Crêpe au chocolat 1.3.6.7

Entrée

- Tomate cerises et mozzarella 7

Plat Chaud

- Lasagnes 1.7
- Carottes

Végétarien

- Lasagnes végétariennes 1.3.6.7

Dessert

- Yaourt à la fraise 7

Entrée

- Coleslaw 3.10.12

Plat Chaud

- Omelette 3.7
- Coquillettes 1
- Fondue de poireaux 7

Dessert

- Tarte au fromage 1.3.7

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

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

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

Entrée

- London Particular, soupe anglaise aux pois cassés et bacon 1.7



Plat Chaud

- Fish and chips 1.3
- Frites 12
- Courgette

Dessert

- Blueberry muffins 1.3.7

Mardi

Goûter

- Fruit school

Entrée

- Velouté de légumes 9

Plat Chaud

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

Végétarien

- Riz cantonais veggie 3

Dessert

- Pastèque

Mercredi

Entrée

- Salade de petits pois 3.10.12



Plat Chaud

- Spaghettis bolognaise de quorn 1.3.6
- Tomates cerises rôties

Dessert

- Fromage et anzac biscuit 1.7

Jeudi

Goûter

- Muffin anniversaire 1.3.7

Entrée

- Soupe aux champignons 7.12

Plat Chaud

- Gratin de colin aux brocolis et pommes de terre 1.4.7.12

Dessert

- Fraise melba 7



Entrée

- Fromage et noix 7.8

Plat Chaud

- Poulet rôti
- Fusillis 1
- Haricots verts

Végétarien

- Galette de quinoa et œuf 3.7

Dessert

- La miam'cup aux fruits 1.3

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