

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Salade verte et croûtons 1.3.10.12

Plat Chaud

- Emincé de bœuf 1.3.10.12
- Pennes 1
- Brocolis
- jus brun 1.6.7

Végétarien

- Pennes à la bolognaise végétarienne 1.3

Dessert

- Fromage blanc, oréo 1.6.7

Goûter

- Compote et boudoir 1.3.7

Mardi

Entrée

- Potage de haricots verts 12

Plat Chaud

- Saucisse Wiener 1.3.10.12
- Riz blanc
- Carottes

Végétarien

- Tranche de fromage 7

Dessert

- Tarte au flan 1.3.7

Goûter

- Bretzel 1

Entrée

- Tomates cerises

Plat Chaud

- Emincé de dinde rôtie
- Coquillettes 1
- Champignons émincés à la crème 7
- Sauce tomate

Végétarien

- Dés de quorn à la sauce tomate 3

Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Goûter

- Banane

Jeudi

Entrée

- Velouté de carottes rôties 12

Plat Chaud

- Colin d'Alaska MSC 4
- Polenta 3.7
- Courgette
- Sauce au beurre blanc 1.7.12

Dessert

- Salade de fruits 12

Goûter

- Lait chocolaté et madeleine 1.3.7

Entrée

- Salade de petits pois et dés de gouda 3.7.10.12

Plat Chaud

- Omelette 3.7
- Fusillis 1
- Fondue de poireaux 7

Dessert

- Méli-mélo de compotes

Goûter

- Pastèque

- 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

Gâteau au yaourt ultra-moelleux – Pour 1 gâteau



Ingrédients

- 1 pot | 125 ml de yaourt nature ou aux fruits
- 3 œufs à température ambiante
- 2 pots de sucre en poudre
- 3 pots de farine
- 1 sachet de levure chimique
- ½ pot d'huile + un peu pour graisser le moule voir notes
- Option** : 1 cuillerée à café d'extrait de vanille pur (ou zeste de citron, d'orange...)

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Huilez et farinez votre moule.
3. Dans un bol, mélangez la farine et la levure chimique.
4. Dans un saladier, versez le yaourt.
5. Lavez votre pot pour mesurer les autres ingrédients. Ajoutez les œufs entiers dans le saladier, le sucre et éventuellement la vanille. Fouettez à l'aide d'un batteur électrique pour obtenir un mélange mousseux.
6. Incorporez la farine préalablement mélangée avec la levure. Passez à travers un tamis pour farine.
7. Ajoutez enfin l'huile et mélangez juste pour incorporer.
8. Faites cuire le gâteau 40 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



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

Brie 7

Plat Chaud

- Orecchiettes et thon 1.4.7
- Courge glacée

Dessert

- Crumble et poire 1.7

Goûter

- Salade de fruits 12

Mardi

Entrée

- Salade verte et croûtons 1.3.10.12

Plat Chaud

- Boulettes de bœuf 1.6
- Purée de pommes de terre 7.12
- Ratatouille
- Sauce suédoise 7

Végétarien

- Boulettes végétariennes 1.6.9

Dessert

- Yaourt nature sucré 7

Goûter

- Tomates cerises, emmental, bâtonnets de carottes 7

Mercredi

Entrée

- Concombre à la vinaigrette 3.10.12

Plat Chaud

- Bouchées de croque tomate-mozzarella 1.7
- Chou Fleur

Dessert

- Compote pomme-abricot

Goûter

- Petits beurres et lait 1.3.7

Jeudi

Entrée

- Velouté de potiron 7.12

Plat Chaud

- Pilon de poulet
- Potatoes
- Courgette jaune
- Jus brun 1.6.7

Végétarien

- Chili sin carne 3

Dessert

- Fromage blanc et coulis de fruits 7

Goûter

- Gâteau de Savoie 1.3

Entrée

- Soupe de panais 7.12

Plat Chaud

- Pulled Pork 6.12
- Ebly 1
- Haricots beurres

Végétarien

- Galette d'avoine, emmental 1.3.7

Dessert

- Profiteroles à la vanille 1.3.6.7

Goûter

- Melon

Vendredi

La Recette pour s'a

Croissants salés party – Pour 6 personnes



Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées rondes
- 250gr de mascarpone
- Le jus d'un citron
- De la ciboulette
- 4/5 tranches de saumon fumé
- 1 jaune d'œuf pour la dorure

Préparation

1. Coupez les pâtes feuilletées en 16 petits triangles.
2. Dans un bol mélangez le mascarpone la ciboulette et le jus de citron.
3. Déposez un petit morceau de saumon fumé au bout de chaque triangle (côté large), déposez par dessus une noisette de mascarpone et roulez le tout.
4. Mettre de la dorure au pinceau sur chaque pièce. Enfourez 15-20 min 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- 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

Entrée

- Crêpe au fromage 1.3.7

Plat Chaud

- Steak haché
- Riz sauvage
- Epinards 7

✓ Végétarien

Falafel, sauce fromage blanc et ciboulette 1.7

Dessert

- Banane et sa sauce , au chocolat 6.7

Goûter



- Fromage blanc sucré et petits beurres 1.7

Mardi

Entrée

- Crème d'épinards 
- Stop Food Waste 7.12

✓ Plat Chaud

- Merlu nature MSC 4 
- Macaroni 1
- Purée de légumes oranges 
- Sauce au citron 1.7.12

Dessert

- Petits filous 7


Goûter

- Abricot au sirop léger

Entrée

- Bouillon aux vermicelles 1

Plat Chaud

- Lamelle de bœuf à la Teriyaki 1.6.7.9 
- Pommes au four 12
- Carottes glacées

✓ Végétarien

Dès de tofu au Teriyaki 1.6.7.9

Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Goûter

- Crêpe au sucre 1.3.7

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Potage céleri-pommes de terre 7.9.12 

Plat Chaud

- Filet de poulet et son jus
- Spaetzels 1.3
- Sucrine 3.10.12

✓ Végétarien

Œuf brouillé 3.7

Dessert

- Pomme .

Goûter

- Brownie d'anniversaire 13.7.8

Entrée

- Œuf à la mayonnaise 3.10.12

✓ Plat Chaud

- Blanquette Végétarienne 1.3.6.7.9.12
- Riz
- Brocolis

Dessert

- Mousse au chocolat 3.6.7

Goûter

- Poire

Vendredi

Gratin de pêche aux amandes



Ingrédients

- 4 pêches blanches ou jaunes
- 40 g de poudre d'amandes
- 40 g d'amandes effilées
- 60 g de sucre semoule
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuil. à café de Maïzena
- 1 citron vert non traité
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de beurre

Préparation

1. Préchauffez le four à th 5 (150°). Brossez le citron sous l'eau, essuyez-le, râpez finement son zeste et pressez le fruit pour obtenir une cuillerée à soupe.
2. Coupez les pêches en lamelles d'1cm d'épaisseur.
3. Dans un saladier versez la moitié du sucre, le zeste et la cuillerée de jus de citron, mélangez et réservez. Dans un autre saladier, réunissez la poudre d'amandes, la Maïzena, les amandes effilées, le reste de sucre et la crème. Mélangez.
4. Beurrez un plat, versez la préparation, posez les lamelles de pêches et cuire 20 minutes.
5. Servez tiède ou froid.

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- 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

Entrée

- Radis râpés à la vinaigrette 3.10.12

Plat Chaud

- Macaronis aux scampis 1.2.7
- Purée d'épinards 7

Dessert

- Compote pomme fraise

Goûter


- Bretzel salé 1

Mardi

Entrée

- Soupe de butternut 7.12

Plat Chaud

- Filet de Sébaste 4 
- Riz basmati
- Champignons émincés Sauce tomate

Végétarien

- Galette de quinoa et emmental 3.7

Dessert

- Yaourt nature sucré 7

Goûter

- Prune

Entrée

- Salade de pâtes et surimi 1.2.3.4.10.12

Plat Chaud

- Lamelles de bœuf 1.6
- Purée de pommes de terre 7.12
- Haricots verts Jus brun crème 7

Végétarien

- Emincé de quorn au jus brun crème 1.3.6.7

Dessert

- Quatre-quarts 1.3.7

Goûter

- Pain complet et kiri 1.7

Jeudi

Entrée

- Dips de légumes 3.7.10

Plat Chaud

- Poulet rôti
- Frites
- Salade verte et sa vinaigrette 3.10.12

Végétarien

- Palet végétarien 1.3.6

Dessert

- Poire


Goûter

- Pastèque

Entrée

- Crème de courgette au Kiri 7.12

Plat Chaud

- Hoki vapeur 4 
- Gnocchis poêlés 1
- Purée de courge 7.12
- Sauce de Pooky 1.7

Dessert

- Crème à la vanille 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

Beignets de courgettes



Ingrédients

- 1 grosse courgette
- 100g de farine ou 4 cuillères à soupe
- 1 œuf
- Un peu de féta
- Sel et poivre

Préparation

1. Râpez la courgette et bien essorer pour retirer l'excédent d'eau.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.
3. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faire revenir les beignets de courgette.
4. Egouttez sur du papier absorbant l'excédent d'huile.

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

- Soupe du crocodile 12

Plat Chaud

- Filet de lieu MSC 4
- Purée de pommes de terre 7.12
- Chou rouge tout doux 7
- Sauce à l'oseille 1.7



Végétarien

Râpé de pommes de terre 1.3.7.12

Dessert

- Fromage blanc à la mangue 7



Goûter

- Gaufre de Bruxelles 1.3.7

Mardi

Entrée

- Crème de potimarron 7

Plat Chaud

- Lasagnes au poulet du terroir 1.6.7.9
- Courgettes fondantes



Végétarien

Omelette au cheddar 3.7

Dessert

- Salade de fruits 12

Goûter

- Cake 1.3.6.7

Entrée

- Soupe de haricots blancs 12

Plat Chaud

- Spezzatino au blanc de volaille 1
- Blé 1
- Purée de légumes verts 1.7

Végétarien

Emincé de quorn au jus brun crémé 1.6.7

Dessert

- Crumble aux pommes 1.7

Goûter

- Ananas

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Bouillon aux vermicelles 1

Plat Chaud

- Rôti de dinde au romarin 1.6.7
- Riz basmati
- Carottes

Végétarien

Gratin de coquillettes à l'emmental 1.7

Dessert

- Yaourt au chocolat 6.7

Goûter

- Baguette et comté 1.7

Entrée

- Salade de pommes de terre végétarienne 3.7.10.12

Végétarien

- Fajitas végétarienne au tofu fumé 1.6
- Brocolis

Dessert

- Compote de poire

Goûter

- Petits princes et lait 1.6.7

Vendredi

Gâteau hyper fluffy



Ingrédients

- 70ml lait,
- 50ml huile de tournesol,
- 60g farine,
- 4 œufs,
- 10g cacao,
- 70g sucre,
- jus de citron

Préparation

- Mélangez l'huile, la lait et la farine.
- Ajoutez les jaunes d'œufs.
- Divisez la préparation en 2 saladiers. Versez dans l'une le cacao et l'autre laissez la neutre.
- Montez les blancs d'œufs en neige et fixez avec le sucre et le jus de citron.
- Déposez les blancs montés dans chaque saladier et incorporez délicatement.
- Versez la partie chocolatée en premier dans un moule, puis l'autre et cuire à 170°C durant 1h.

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

Les allergènes

- gluten
- crustacés
- œuf
- poisson
- arachide
- soja
- lait
- fruit à coque
- céleri
- moutarde
- sésame
- sulfites
- lupin
- mollusques

Bon appétit!



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

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viandes, poissons & œuf
- Légumes & fruits



Nos engagements produits



Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Potage à la Butternut 1.12

Plat Chaud

- Viande à kebab de poulet 1.6.7
- Potatoes
- Carottes rôties

Végétarien

- Lamelle de quorn 3

Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Goûter

- Banane

Mardi

Entrée

- Tous fans de fanes de carottes 1.12

Plat Chaud

- Emincé de bœuf
- Flageolets
- Chips de panais
- Façon Tajine 1.6.7.12

Végétarien

- Boulettes végétariennes à la napolitaine 6

Dessert

- Pomme au four au miel

Goûter

- Lait, brioche 1.3.7

Entrée

- Pizza margherita 1.7

Plat Chaud

- Dos d'églefin MSC 4
- Spaetzels 1.3
- Salsifis
- Sauce aurore 1.7

Dessert

- Gâteau aux poires de Pooky 1.3.7

Goûter

- Compote, speculoos 1.7

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Soupe à la tomate 12

Plat Chaud

- Bouchée à la reine 1.3.6.7.9.12
- Riz
- Champignons émincés

Végétarien

- Bouchée végétarienne 1.3.6.7.9.12

Dessert

- Salade de fruits 12

Goûter

- Muffin d'anniversaire 1.3.7.8

Entrée

- Velouté de légumes 1.9.12

Plat Chaud

- Filet de poulet cuit au bouillon
- Lentilles
- Poêlée campagnarde

Végétarien

- Gratin de crozet à la ricotta 1.3.7

Dessert

- Petits suisses sucrés 7

Goûter

- Ananas

Vendredi

Le verre brisé comestible d'halloween



Ingédients

- 140g de sucre
- 100g d'eau
- 70g de sirop de glucose

Préparation

1. Portez à ébullition le sucre, l'eau et le sirop de glucose et arrivez à 150°C pour éviter la couleur caramel.
2. Coulez sur une plaque propre le sirop pour le faire refroidir à température ambiante.
3. Ensuite, il suffit de casser le verre et de disposer les morceaux sur un cup cake.

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

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

Entrée

- Soupe aux yeux de citrouille 7.12

Plat Chaud

- Spaghettis à la dracula 1.3.7
- Courge rôtie

Végétarien

Cake aux graines de courge et sa compotée de potiron 1.3.7

Dessert

- Meringue fantôme sur son black bed 3.6.7

Goûter

- Boo'cake 1.3.6.7

Mardi

Entrée

- Soupe de lentilles corail 1.1.2

Plat Chaud

- Pané végétalien 1.9
- Pommes de terre vapeur 12
- Chips d'épluchures de légumes
- Sauce ketchup

Dessert

- Riz au lait de coco

Goûter

- Cocktail de fruits au sirop léger et petits beurres 1.3.7



Mercredi

Jeudi

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

Boo'cake – pour un cake



Ingrédients

- 4 œufs
- 200g de sucre
- 250g de beurre
- 250g de farine
- 1 sachet de poudre à lever

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C,
2. Faites fondre le beurre au bain marie.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre et le sucre et incorporez ensuite les œufs.
4. Ajoutez la farine et la levure et bien homogénéisez la préparation,
5. Versez dans un plat allant au four et cuire durant 40 à 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



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

Vendredi