




TERRES DE CUISINE  **LE MENU DE MON RESTAURANT**  Communauté des communes  
www.terresdecuisine.fr

Lundi 5 Octobre	Mardi 6 Octobre	Mercredi 7 Octobre	Jeudi 8 Octobre	Vendredi 9 Octobre
Taboulé Emincé de veau financière <b>Carottes vichy</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Lasagnes bolognaise</b> <b>Tomme à la coupe</b> <b>Compote</b>	Salade de blé méditerranéenne <b>Boulettes de pois chiches</b> <b>Haricots verts persillés</b> Flan au caramel	<b>V</b> Bœuf braisé au jus <b>Moulinés d'épinards</b>  <b>Pont l'évêque à la coupe</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Clafoutis aux brocolis maison</b> Merlu sauce provençale Semoule <b>Fruit de saison</b>
Lundi 12 Octobre	Mardi 13 Octobre	Mercredi 14 Octobre	Jeudi 15 Octobre	Vendredi 16 Octobre
 <b>Kochary</b> (plat complet à base de coquillettes, lentilles et pois chiches en sauce tomate pimentée) <b>Buche de chèvre à la coupe</b> <b>Fruit de saison</b>	 <b>INDE</b> Samoussa aux légumes <b>Poulet Massala</b>  <b>Riz</b> Salade de mangue et ananas	<b>ASIE</b> <b>Chou blanc</b> Wok de crevettes <b>Tapioca à la vanille maison</b>	<b>ETAT UNIS</b> <b>Salade verte</b> Hamburger maison (Pain burger, steak haché, tranche d'emmental) <b>Frites</b> Fromage blanc nature (seau)	<b>ANGLETERRE</b> <b>Coleslaw</b> Fish and chips de chou fleur (bâtonnets de colin et beignets de chou fleur) <b>Pudding aux pommes Maison</b>

**LA SEMAINE DU GOÛT - LE TOUR DU MONDE DES MENUS**


**NOS APPROVISIONNEMENTS**


 **Nos Viandes sont 100% françaises, et locales** pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).

 **Nos charcuteries sont 100% françaises.**


**Nos pâtes : 95% sont produites en France**, les labélisées **Bio** sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).


 **100% de notre Riz** est de Camargue, labélisé IGP.


 **Nos filets de poissons sont 100% MSC**, issus de la pêche durable.

 **Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison** ou a minima d'origine France.

**Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.**

 **Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison** (hors agrumes et fruits exotiques).

 **Nos compotes sont 100% locales**, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

**L'ACTUALITE DU MOIS** **LA SEMAINE DU GOÛT** 

C'est un évènement annuel, autour du **goût** et de la **gastronomie**.  
Il permet d'éduquer le **goût des enfants** et de leur faire découvrir des **saveurs nouvelles**.

Tous les jours de cette semaine, Terres de Cuisine, au travers du célèbre roman de **Jules Verne : Le Tour du Monde en 80 jours**, propose des menus typiques des pays ou continents traversés par le héros Philéas Fogg: **Egypte, Inde, Asie, Etats Unis et Royaume-Uni**.

 **Bio : Produit issu de l'agriculture biologique**  **IGP : Indication Géographique Protégée**  **AOP : Appellation d'Origine Protégée**  **Label Rouge**  **Menu végétarien**

**L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).**  
 Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats  Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.



TERRES DE CUISINE  LE MENU DE MON RESTAURANT  Communauté des communes  
www.terresdecuisine.fr

Lundi 19 Octobre	Mardi 20 Octobre	Mercredi 21 Octobre	Jeudi 22 Octobre	Vendredi 23 Octobre
<p><b>Raviolis de bœuf</b> sauce tomate <b>Saint paulin à la coupe</b> Fruit de saison</p>	<p>Pizza au fromage Curry de pois chiches <b>et ses courgettes</b> Fruit de saison</p>	<p>Emincé de bœuf parisien <b>Purée de pommes de terre</b> Bûche de chèvre à la coupe Crème dessert praliné</p>	<p>Maïs-crudités Jambon blanc <b>Brocolis mornay</b> Gâteau aux marrons maison</p>	<p>Filet de hoki sauce bonne femme Tortis  <b>Saint Marcellin à la coupe</b> Fruit de saison</p>
Lundi 26 Octobre	Mardi 27 Octobre	Mercredi 28 Octobre	Jeudi 29 Octobre	Vendredi 30 Octobre
<p>Crêpe au fromage Emincé de porc basquaise <b>Haricots verts</b> Fruit de saison</p>	<p><b>Salade de crudités (salade, carottes, maïs)</b> Bœuf gardian <b>Pommes de terre vapeurs</b> Fromage blanc aromatisé</p>	<p>Salade de farfalles ravigote Filet de colin sauce citron <b>Carottes persillées</b> Fruit de saison</p>	<p><b>Quenelles sauce aurore</b> Riz <b>Camembert à la coupe</b> Compote</p>	<p>Parmentier de merlu <b>à la purée de potiron</b>  <b>Chaource à la coupe</b> Pan cake au chocolat</p>

**NOS APPROVISIONNEMENTS**

 Nos Viandes sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).

 Nos charcuteries sont 100% françaises.

 Nos pâtes : 95% sont produites en France, les labélisées Bio sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).

 100% de notre Riz est de Camargue, labélisé IGP.

 Nos filets de poissons sont 100% MSC, issus de la pêche durable.

 Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison ou a minima d'origine France.

Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.

 Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).

 Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

**L'ACTUALITE DU MOIS**

**INGRÉDIENTS :**

- 150 g de crème de marrons
- 4 œufs
- 75 g de farine
- 55 g de sucre
- 7 g de levure
- 70 g beurre + pour le moule

**GATEAU AUX MARRONS**

**Recette pour 6 personnes**

1. Préchauffer le four thermostat 5/6 (160°),
2. Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange « blanchisse »,
3. Incorporer la farine, la levure et le beurre fondu,
4. Rajouter progressivement la crème de marrons en mélangeant,
5. Verser dans le moule beurré,
6. Cuire à four chaud pendant 45 minutes.

 Bio : Produit issu de l'agriculture biologique

 IGP : Indication Géographique Protégée

 AOP : Appellation d'Origine Protégée

 Label Rouge

 Menu végétarien

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

● Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats ● Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.