

TERRES DE CUISINE **LE MENU DE MON RESTAURANT** www.terresdecuisine.fr Jonquières Saint Vincent

Lundi 2 Mars	Mardi 3 Mars	Mercredi 4 Mars	Jeudi 5 Mars	Vendredi 6 Mars
<p>Salade de blé et lentilles méditerranéenne </p> <p>Quenelles sauce provençale</p> <p>Carottes à l'huile d'olive</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Jus de pommes</p> <p>Couscous de poulet </p> <p>et ses légumes</p> <p>Emmental</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Salade de pennes andalouse</p> <p>Steak haché de bœuf au jus</p> <p>Brocolis à la crème</p> <p>Gouda</p> <p>Purée de fruits </p>	<p>Salade verte</p> <p>Sauté de dinde </p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Chanteneige</p> <p>Tarte au citron Maison</p>	<p>Salade de pommes de terre parisienne</p> <p>Beignets de calamars</p> <p>Haricots verts à l'huile d'olive</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Fruit de saison </p>
Lundi 9 Mars	Mardi 10 Mars	Mercredi 11 Mars	Jeudi 12 Mars	Vendredi 13 Mars
<p>Salade verte </p> <p>Filet de merlu sauce polynésienne (curry, Lait de coco, tomate, jus de citron, ail et oignons)</p> <p>Purée de patates douces </p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Salade de fruits exotiques (dés de mangue et dés ananas)</p>	<p>Tapenade sur toast</p> <p>Emincé bœuf à la parisienne</p> <p>Galettes de légumes</p> <p>Fromage fouetté</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Crudités en salade et dés de brebis (salade, chou blanc, carotte, céleri)</p> <p>Filet de colin sauce estragon</p> <p> Riz</p> <p>Petits suisses aromatisés</p>	<p>Pizza au fromage</p> <p> Jambon blanc</p> <p>Choux fleurs Mornay</p> <p>Vache picon</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Carottes râpées à la ciboulette </p> <p>Raviolis au tofu</p> <p>sauce tomate</p> <p>Bleu à la coupe</p> <p>Liégeois chocolat</p>

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

Nos légumes :
- Raviolis BIO du Vaucluse
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)

Nos pâtes :
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

Les approvisionnements locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composants.

Nos poissons issus de la pêche durable :
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hoki (filet) - Limande
Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés
Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, poliron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse); à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

L'ACTUALITÉ DU MOIS

LABEL BIO

Label européen Label « officiel » français.

Ces deux logos sont officiels. Ils attestent que les produits sont issus de l'agriculture biologique et répondent au même cahier des charges. Simplement, le logo AB est plus connu en France.

Le label repose sur la notion de respect de la biodiversité et la préservation des ressources naturelles.

Les cultures sont garanties sans pesticides, ni autres traitements chimiques de synthèse, sans OGM.

Le bien-être animal est respecté : transport, conditions d'élevage (densité minimale et plein air) et d'abattage.

Et, le BIO, c'est plus encore : il prend en compte le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique.

Lundi 16 Mars	Mardi 17 Mars	Mercredi 18 Mars	Jeudi 19 Mars	Vendredi 20 Mars
Taboulé  Omelette Poêlée de légumes Carré frais Fruit de saison	Salade verte Escalope de poulet sauce forestière  Macaronis  Pont l'évêque à la coupe Crème dessert prolinée	Pamplemousse  Boulettes de bœuf sauce provençale Blé aux petit légumes Pavé demi sel Beignet au chocolat	Pâté en croûte  Parmentier de canard Tomme à la coupe  Pomme au four au caramel	Quiche au fromage Maison Poisson pané et citron Moulinés d'épinards Rondelé Fruit de saison 
Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Mercredi 25 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars
Betteraves vinaigrette Coquiflette (coquillettes aux lardons) Bûche de chèvre à la coupe Fruit de saison 	Coleslaw  Curry de légumes et pois chiches Crème dessert vanille Madeleine	Salade verte  Emincé de bœuf basquaise Semoule Fromage fouetté Flan caramel	Salade de pommes de terre aux légumes Aiguillettes de poulet panés Carottes Vichy Saint Paulin Fruit de saison 	Mélange de crudités  et dés de gouda (salade, chou rouge, maïs) Blanquette de colin  Riz Fromage blanc aromatisé
Lundi 30 Mars	Mardi 31 Mars	Mercredi 1er Avril	Jeudi 2 Avril	Vendredi 3 Avril
Radis - beurre Rôti de veau Purée de céleris  Saint Marcellin à la coupe Fruit de saison 	Carottes râpées  Saucisse de Toulouse Lentilles Edam Flan chocolat	Salade de boulgour aux crudités Sauté de dinde à l'échalote  Chou romanesco mornay Chantailou Fruit de saison	Chou blanc vinaigrette Lasagnes  à la bolognaise Saint Paulin à la coupe Purée de fruits	Salade verte  Nuggets de blé Haricots verts persillés Petit suisse sucré Gâteau à la fleur d'oranger Maison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes sont françaises

- Bœuf
- Veau
- Porc

Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :

- Raviolis BIO du Vaucluse
- 100% de riz de Camargue IGP
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

Les approvisionnement locaux sont privilégiés sur l'ensemble de nos composants.

Nos poissons issus de la pêche durable :

- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hoki (filet) - Limande

Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)

- Haricots verts - Épinards
- Haricots beurre - Petits pois

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés

Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse); à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

L'ACTUALITÉ DU MOIS

QUICHE AU FROMAGE

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 250ml de crème fraîche
- 120g d'ornamental
- 250ml de lait
- 3g de muscade
- 5 g de sel
- 3 œufs

Recette

1. Mettre le four à chauffer, à 170°C sur le mode chaleur tournante.
2. Dérouler la pâte dans un plat à tarte.
3. Dans un saladier, mélanger successivement, les œufs, le sel, le lait, la crème, le sel et la muscade.
4. Une fois le mélange bien homogène, le verser dans le fond de tarte.
5. Ajouter de manière uniforme le fromage râpé.
6. Enfourner pendant 45 minutes.