

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

Lundi 30 Septembre	Mardi 1er Octobre	Mercredi 2 Octobre	Jeudi 3 Octobre	Vendredi 4 Octobre
Oeuf dur mayonnaise	Carottes râpées	Taboulé	Crêpe au fromage	Feuilles d'épinards aux dés de brebis
Nuggets de blé	Chipolatas	Escalope de poulet au paprika	Omelette	Marmite du pêcheur
Courgettes à la provençale	Lentilles	Brocolis mornay	Ratatouille	Tortis
Saint Paulin	Fromage blanc nature	Camembert à la coupe	Emmental	Liégeois chocolat
Fruit de saison	Petit beurre	Fruit de saison	Fruit de saison	

Lundi 7 Octobre Mardi 8 Octobre Mercredi 9 Octobre Jeudi 10 Octobre Vendredi 11 Octobre

La Semaine du Goût - Les repas de nos chefs

<p>Chef Nicolas Mequignon (atelier Haute Provence) Salade de carottes et courgettes râpées</p> <p>Emincé de veau à l'indienne</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Edam</p> <p>Fromage blanc sur coulis de fruits</p>	<p>Chef Laure Francoul (atelier Méditerranée) Salade de pois chiches au cumin</p> <p>Sauté de porc au miel</p> <p>Poêlée wok (pois croquant, haricots mungo, carottes, champignons, fèves de soja, oignons)</p> <p>Bûche de chèvre à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Chef Jean Luc Savreux (atelier Cévennes) Mélange de crudités (salade, chou blanc, radis)</p> <p>Gardianne de taureau</p> <p> Riz de Camargue</p> <p>Chantailou</p> <p>Compote</p>	<p>Chef Christophe Thamin (atelier Rhône Isère) Cervelle de canut avec toast (fromage blanc, ciboulette, échalote)</p> <p>Coquillettes</p> <p> au reblochon et aux lardons</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Chef Fabrice Creton (atelier Provence) Scarole</p> <p>Cabillaud pané</p> <p>Purée de potiron</p> <p>Yaourt sucré</p> <p>Roulé au chocolat maison</p>
---	---	---	--	--

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises
- Bœuf
- Veau
- Porc
Occitanie - Rhône-Alpes

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

- 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 composantes.

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

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
- Haricots verts
- Haricots beurre
- Épinards
- 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'ACTUALITE DU MOIS **CERVELLE DE CANUT**

N'ayez pas peur de son nom !
Spécialité fromagère Lyonnaise, elle doit son nom aux tisserands appelés « canuts », à l'époque où le travail de la soie faisait la renommée de la ville de Lyon. Cette préparation constituait bien souvent la part principale de leur repas (elle remplaçait la cervelle d'agneau qu'ils n'avaient pas les moyens de s'offrir).

Cet onctueux mélange de fromages blanc doit sa texture à sa méthode de fabrication et son agréable senteur aux herbes fraîches qui y sont ajoutées. C'est pour sa douce saveur que nous l'avons mise à l'honneur dans la semaine du Goût, afin de faire découvrir une de nos spécialités culinaires françaises.



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

Lundi 14 Octobre	Mardi 15 Octobre	Mercredi 16 Octobre	Jeudi 17 Octobre	Vendredi 18 Octobre
Betteraves vinaigrette	Salade de penne parisienne	Salade de blé andalouse	Pizza	Repas alternatif Concombres
Parmentier de merlu	Escalope de poulet aux herbes	Bœuf braisé au poivre	Jambon blanc	Curry de pois chiches
Gouda	Carottes à l'huile d'olive	Epinards mornay	Haricots verts sautés	Semoule
Fruit de saison	Coulommiers à la coupe	Petit suisse sucré	Fromage fouetté	Crème anglaise
	Compote	Fruit de saison	Fruit de saison	Madeleine
Lundi 21 Octobre	Mardi 22 Octobre	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre	Vendredi 25 Octobre
Salade iceberg	Pâté de campagne	Coleslaw	Quiche au potiron maison	Kouki en salade et dés d'emmental
Merlu à la provençale	Poulet rôti	Rôti de porc aux olives	Steak haché au jus	Moqueca de colin (lait de coco)
Polenta	Petits pois	Purée de panais	Galettes de légumes	Riz
Camembert à la coupe	Vache picon	Edam	Petit moulé ail et fines herbes	Flan à la vanille
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Crème dessert caramel	Fruit de saison	
Lundi 28 Octobre	Mardi 29 Octobre	Mercredi 30 Octobre	Jeudi 31 Octobre	Vendredi 1er Novembre
Salade verte	Radis	Salade haricots verts maïs	Repas alternatif Carottes râpées et dès de gouda	FERIE
Sauté de dinde au thym	Tartiflette	Paleron de bœuf au jus	Boulette de soja sauce tomate	
Blé aux petits légumes	au reblochon	Spaghettis	Purée de potiron	
Cotentin	Petit exquis	Bûche de chèvre à la coupe	Donut's	
Compote	Yaourt sucré	Fruit de saison		

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises
- Bœuf
- Veau
- Porc
Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :
- Raviolis BIO du Vaucluse
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

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, polimarron...

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

Charles et Alice est basée en Provence, dans le Vaucluse. La marque propose une gamme variée de purées de fruits sans sucres ajoutés. Celles-ci ne contiennent que le sucre naturellement présent dans les fruits sélectionnés, préservant ainsi toutes les qualités nutritives, grâce à un procédé de broyage à froid et de traitement thermique rapide.

L'entreprise s'engage avec des arboriculteurs partenaires pour proposer des produits sains, dont une gamme bio.

Les purées de fruits sont locales, élaborées avec des pommes, poires et abricots de vergers locaux du Sud-Est de la France.

Produit issu de l'agriculture biologique Indication géographique protégée Appellation d'origine protégée

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacés, d'œufs, de poissons, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers.

Désalés d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.