

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

Lundi 2 Décembre	Mardi 3 Décembre	Mercredi 4 Décembre	Jeudi 5 Décembre	Vendredi 6 Décembre
Radis - beurre Tortillas de pommes de terre Jardinière de légumes Crème anglaise Madeleine	Jus de pommes Couscous de poisson et ses légumes Yaourt sucré Fruit de saison	Salade de penne andalouse Escalope de poulet au jus Epinards à la crème Brie à la coupe Compote	Endives aux dés de gouda Steak haché Pommes de terre rissolées Liégeois au chocolat	Quiche aux poireaux maison Pépites de colin pané aux céréales Carottes persillées Edam Fruit de saison
Lundi 9 Décembre	Mardi 10 Décembre	Mercredi 11 Décembre	Jeudi 12 Décembre	Vendredi 13 Décembre
Salade verte Tartiflette <i>Sans porc : Tartiflette à la dinde</i> Fromage blanc nature Biscuit	Pizza au fromage Colin sauce maître d'hôtel Purée de potiron Tomme à la coupe Fruit de saison	Carottes râpées Steak haché sauce pizzaïole Tortis Cantafrais Flan caramel	Betteraves vinaigrette Rôti de veau au jus Galette de légumes Cotentin Fruit de saison	Repas alternatif Salade de kouki Bolognaise de soja Riz Camembert à la coupe Gâteau au citron maison

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, potimarron...

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

L'ACTUALITE DU MOIS

INGRÉDIENTS :
- 40gr d'emmental râpé
- 160 gr de crème fraîche
- 160g de lait
- 2 œufs
- 250gr de poireaux
- 3gr de sel
- 1gr de muscade
- 1 pâte à tarte

TARTE AUX POIREAUX

Recette

- Démarrer le four à 160°C
- Faire revenir les poireaux dans du beurre
- Mélanger le lait, la crème, les œufs, le sel et la muscade.

- Mettre le mélange dans le fond de tarte
- Puis les poireaux et le râpée
- Cuire 45 minutes

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.

Désaléas 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 16 Décembre	Mardi 17 Décembre	Mercredi 18 Décembre	Jeudi 19 Décembre	Vendredi 20 Décembre
Œufs durs mayonnaise Cappelletis au fromage et épinards sauce tomate Coulommiers à la coupe Fruit de saison	Carottes râpées Saucisse de Toulouse <i>Sans porc : Saucisse de dinde</i> Lentilles Vache picon Yaourt aromatisé	Taboulé Omelette Brocolis mornay Saint Paulin Fruit de saison	Radis croq sel Hoki sauce normande Blé Saint Morêt Liégeois vanille	Bâtonnet de mozzarella pané et salade iceberg Mijoté de dinde en robe d'hiver (marrons et champignons) Pommes pin Sapin chocolat noir Chocolats de Noël et clémentine

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, potimarron...

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

L'ACTUALITE DU MOIS

LE JOUR DE LA LABEL ROUGE

Le label Rouge est un label national, il garantit un produit de qualité supérieure. À toutes les étapes de sa production et de son élaboration, le produit **Label Rouge** doit répondre aux exigences définies dans un **cahier des charges**, validé par l'Institut national de l'origine et de la qualité (INAO), un organisme indépendant.

Dans le cas des volailles : L'alimentation doit être constituée de 100% de végétaux dont minimum de 75% de céréales. Elles sont élevées en plein air ou en liberté. L'espace est calculé et adapté en fonction des tailles et des espèces.

Pour une chair plus ferme et plus goûteuse, la durée d'élevage est plus longue. La sécurité sanitaire est contrôlée à toutes les étapes de la production.

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.

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