



TERRES DE
CUISINE

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Ville
de
Paradou

Lundi 4 Janvier

Mardi 5 Janvier

Jeudi 7 Janvier

Vendredi 8 Janvier

 **Poulet rôti**

Pommes noisette

Emmental à la coupe

Fruit de saison



Raviolis potirons - emmental

sauce tomate

Coulommiers à la coupe

Mousse au chocolat

Pâté de campagne

Emincé de bœuf à l'indienne

Purée de légumes



Brioche des rois

**Quiche aux endives
Maison**

Poisson pané et citron



Riz aux oignons

Fruit de saison

Lundi 11 Janvier

Mardi 12 Janvier

Jeudi 14 Janvier

Vendredi 15 Janvier



Œufs durs

Moulinés d'épinards et croûtons

Bûche de chèvre à la coupe

Fruit de saison

Salade verte et dés d'emmental

Tajine de bœuf

Semoule

Flan au caramel

Salade de haricots verts

Tartiflette

Fruit de saison

Carottes râpées

Beignets de colin

Flan de potiron

Gâteau au cacao maison

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

LES
super-
HÉROS
DE
NOS
ASSIETTES



ET TOUTE L'EQUIPE DE
TERRES DE CUISINE

TE SOUHAITENT

UNE BELLE ANNEE
2021 !



**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.

Lundi 18 Janvier	Mardi 19 Janvier	Jeudi 21 Janvier	Vendredi 22 Janvier
<p>Saucisse de Toulouse</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Compote</p>	<p>Salade de blé parisienne</p> <p> Escalope de poulet Sauce provençale</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Fruit de saison</p>	<p> Salade de verte et ses segments de pamplemousse</p> <p>Gnocchis à la crème de parmesan</p> <p>et petits pois</p> <p>Carrot cake Maison</p>	<p> Moqueca de merlu</p> <p>Coquillettes</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Compote</p>
Lundi 25 Janvier	Mardi 26 Janvier	Jeudi 28 Janvier	Vendredi 29 Janvier
<p> Jambon blanc</p> <p>Choux fleur mornay</p> <p> Saint Marcellin à la coupe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Tortis</p> <p>à la bolognaise</p> <p>Crème anglaise</p> <p>Madeleine</p>	<p>Emincé de veau financière</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Couscous de pois chiches</p> <p>et ses légumes</p> <p>Edam</p> <p>Fruit de saison</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

CARROT CAKE

Ingrédients :

- 80 gr de carottes râpées
- 112 gr de crème fraîche
- 160 g de farine
- 200 gr de sucre
- 48 gr d'huile de tournesol
- 3 gr de levure chimique
- 3 œufs

Recette

1. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
2. Mélanger les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Ajouter l'huile et la crème puis remuer.
4. Incorporer la farine et la levure tamisée. Mélanger.
5. Ajouter les carottes puis mélanger à nouveau.
6. Transférer la préparation dans un moule à cake.
7. Cuire 45 minutes à 170°C.

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.