



TERRES DE CUISINE

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Ville de Paradou

Lundi 2 Septembre

Lasagnes à la

bolognaise de bœuf

Pont l'évêque à la coupe

Compote



Mardi 3 Septembre

Salade niçoise

Merlu à l'huile sauce vierge

Beignets de courgettes

Fruit de saison

Jeudi 5 Septembre

Pizza

Escalope de poulet aux herbes

Ratatouille

Ananas au sirop

Vendredi 6 Septembre

Tapenade sur toast

Chili de haricots rouges



Riz de camargue

Fruit de saison

Lundi 9 Septembre

Repas froid

Melon

Jambon blanc

Salade de pois chiches

Lait demi écrémé

Cookies

Mardi 10 Septembre

Tomates-mozzarella

Poulet basquaise

Coquillettes

Compote

Jeudi 12 Septembre

Salade verte

Rosbeef (froid)

Pommes noisette

Mousse au chocolat

Vendredi 13 Septembre

Courgettes râpées

Poisson pané et citron

Haricots verts

Gâteau à la fleur d'oranger 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

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, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse);

à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

GATEAU MAISON A LA FLEUR D'ORANGER

INGRÉDIENTS :

- 130g Crème fraîche
- 3 œufs
- 180g de farine
- 60g d'huile
- 240g de sucre
- 5g de fleurs d'oranger
- 5g de levure chimique

1. Préchauffez le four à 170°C
2. Mélangez les œufs avec le sucre
3. Ajoutez l'huile, la crème fraîche et la fleur d'oranger. Mélangez.
4. Ajoutez la farine, et mélangez à nouveau
5. Huilez le moule à cake
6. Versez la préparation dans le moule
7. Enfourez le cake pendant 40 minutes, à chaleur tournante

L'ACTUALITÉ DU MOIS



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.

Lundi 16 Septembre	Mardi 17 Septembre	Jeudi 19 Septembre	Vendredi 20 Septembre
<p>Carottes râpées </p> <p>Steak haché pizzaïole</p> <p>Purée</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Pâté de campagne</p> <p>Quenelles sauce mornay</p> <p>Courgettes</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Gougère et salade verte </p> <p>Macaronis à la sétoise (emincé de bœuf)</p> <p>Eclair au chocolat</p> <p><i>GASTRONOMIE FRANÇAISE</i></p>	<p>Colin sauce safranée</p> <p>Blé aux petits légumes</p> <p> Comté</p> <p>Fruit de saison </p>
Lundi 23 Septembre	Mardi 24 Septembre	Jeudi 26 Septembre	Vendredi 27 Septembre
<p>Salade de maïs (tomates et olives)</p> <p>Œufs durs </p> <p>Epinards mornay</p> <p>Fruit de saison </p>	<p>Concombres vinaigrette </p> <p>Couscous de colin et ses légumes</p> <p>Flan au caramel</p>	<p>Salade de pommes de terre andalouse et dès d'emmental</p> <p>Rôti de porc au jus</p> <p>Carottes vichy</p> <p>Compote </p>	<p>Clafoutis de légumes d'Été Maison</p> <p>Hoki sauce ciboulette</p> <p>Coquillettes</p> <p>Fruit de saison </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) - 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

DUO LOZERE

PRODUCTEUR DU MOIS

Producteur de fromages et yaourt labélisés, DUO LOZERE est basé à Chastel Nouveau en Lozère.

C'est en 2007, après 4 ans de travail, que le projet de huit agriculteurs laitiers de la Margeride émerge.

Leur vocation est de rapprocher producteur et consommateur, en commercialisant leur propre marque de produits laitiers : DUO LOZERE.

La collecte du lait qui entre dans la fabrication des yaourts ou des fromages blancs au lait de vache ou de brebis, est locale et répartie sur le département de la Lozère.

Les produits Duo Lozère sont labélisés «Sud de France» et «Produit de Montagne».

Nous avons sélectionné sur notre menu le « Lozère vache ».



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.