

## Midi



semaine n° 16 du 13/04 au 17/04/20	Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	vendredi
<b>entrées variées</b> 	<b>Thon à la pêche*</b> 	crudités <b>Feuilleté chair*</b>  <b>Timbale Etéloise*</b> 	Salade marocaine 	potage <b>Smoothies*</b> 	Endives aux Croûtons et noix 
<b>plat principal</b> 	Sauté de porc A la tomate ou Saumon a l'oseille 	Boudin noir Ou Bœuf aux oignons 	Poulet LR 	Filet de poisson Sauce armoricaine 	<b>Escalope viennoise*</b> ou poisson 
<b>légumes ou féculents</b> 	Pâtes BIO 	Purée de carottes BIO 	<b>Tian de légumes*</b> 	semoule ratatouille 	h-vert BIO 
<b>produits laitiers</b> 			Yaourt bio 	Petits suisse 	Fromage 
<b>desserts</b> 	fruits ou  Fromage blanc BIO 	fruits ou  Panna cotta maison 	fruits ou  Desserts variés 	fruits ou  Tarte aux fruits Ou flan pâtissier 	fruits ou  Pot de crème chocolat 

Sous réserve des livraisons .Salade verte servie à tous les repas selon la saison.

Groupes d'aliments et code couleur	Groupe 1 Lait et produits laitiers	Groupes 2 Viandes poissons oeufs	Groupes 3 Légumes et fruits crus ou cuits	Groupe 4 Féculents et légumes secs	Groupe 5 Matières grasses	Groupe 6 Sucres rapides (chocolat ; confiture etc...)
------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------	--

Signatures]: Madame la principale

L'Infirmière]:

Madame la gestionnaire

## Soir



semaine n° 16 du 13/04 au 17/04	Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	vendredi
<i>entrées variées</i> 	Crêpes au fromage 	crudités 	potage 	Rillettes de thon 	
<i>plat principal</i> 	Steak haché BIO 	tartiflette 	Paupiette de Veau 	pizza 	
<i>légumes ou féculents</i> 	flan de courgettes 	Salade 	Boulgour et légumes 	salade 	
<i>produits laitiers</i> 				yaourt 	
<i>desserts</i> 	fruits ou  Poire chaude au miel sur toast 	Fruit 	fruits ou  Banana Split 	Fruit 	

Sous réserve des livraisons. Salade verte servie à tous les repas selon la saison.

Groupes d'aliments et code couleur	<b>Groupe 1</b> Lait et produits laitiers	<b>Groupes 2</b> Viandes poissons oeufs	<b>Groupes 3</b> Légumes et fruits crus ou cuits	<b>Groupe 4</b> Féculents et légumes secs	<b>Groupe 5</b> Matières grasses	<b>Groupe 6</b> Sucres rapides (chocolat ; confiture etc )
------------------------------------	--	--	---	--	-------------------------------------	---

Signatures: Madame la principale

L'Infirmière:

Madame la gestionnaire

## **thon à la pêche**

pour 4 assiettes

thon naturel	1 bte
pêche sirop	1 petite boîte
mayonnaise	0,08 litre

Égoutter le thon et les pêches ,il faut environ 50 gr de thon par personne. Réaliser une mayonnaise ou prendre de la mayonnaise en pot. Assaisonner le thon avec la mayonnaise ,réajuster en sel et poivre . Couper en fine lamelle 4 pêches .Dresser le thon avec une cuillère à glace ,mettre les lamelles de pêches en rosace sur le dôme de thon .Servir frais avec des toasts de pain

## **feuillete chair à saucisse**

pour 8 pers

feuilletage	1 rouleau
chair à saucisse	0,280 kg
œufs frais	2 unités
ail	1 gousse

Découper 8 cercles dans le rouleau de feuilletage ,réserver sur une plaque de cuisson. Dans un grand bol, mélanger la chair à saucisse, la gousse d'ail finement coupée en cube et 1 œuf entier. Avec l'autre œuf réaliser une dorure. Au centre de chaque cercle de feuilletage dresser une petite boule de chair à saucisse .Dorer tout le pourtour du cercle et refermer comme un » chausson au pomme ». Dorer le dessus du feuilletage . Enfourner dans un four chaud 180° pendant 22 minutes .Déguster tiède

## **timbale étéloise**

8 pers

tartelettes salées	8 unités
ratatouille	0,400 kg
thon naturel	1 boîte de 180gr produit net
emmental rapé	0,080 kg

Réaliser une pâte brisée , foncer 8 moules de 8cm de diamètre environ . Cuire les fonds de tartelettes ,réserved

Réaliser une ratatouille sèche en ayant couper les légumes en petits cubes ,refroidir.

Égoutter le thon ,l'émietter et le mélanger à la ratatouille.Dresser dans les tartelettes ,mettre de l'emmental râpé sur le dessus et réchauffer le tout au four à 180° pendant 8 minutes

## **tian de légumes**

pour

8 pers

pomme de terre	0,500 kg
tomates	0,800 kg
courgettes fraîches	0,640 kg
oignons	0,160 kg
ail	1 gousses
bouillon de bœuf cube	1 unité
emmental rapé	0,100 kg
huile d'olive;persil;thym;herbes de provence	

Éplucher et laver les pdt .Les couper en tranches fines de 0,3 cm d'épaisseur .les faire blanchir dans de l'eau salées. Refroidir et réserver.  
Laver les courgettes et les tomates et les couper en tranches de 0,3 à 0,4 cm d'épaisseur. Émincer les oignons et couper la gousse d'ail en petit cube.  
Mettre le cube de bouillon de bœuf en poudre  
Dans un grand saladier mettre tous les ingrédients, mélanger délicatement pour ne pas casser les pdt ,assaisonner à votre convenance.  
Mettre cette préparation dans un plat qui va au four.  
Cuisson 155° 1heure environ .

## **smoothies de betteraves**

pour 6 verrines

betteraves cuites s/v	0,400 kg	
fromage blanc 40 % mg	0,250 kg	
vinaigre balsamique	q/s	q/s
ail	q/s	q/s
estragon	q/s	q/s

Couper grossièrement les betteraves et les mettre dans un bol à mixeur . Mettre une partie du fromage blanc et commencer à mixer soit dans un blender ou avec un mixeur plongeur . Rajouter au fur et à mesure le fromage blanc et le vinaigre balsamique si vous avez du fromage blanc à 20 % de mg vous pouvez rajouter de l'huile d'olive .Assaisonner à votre convenance .Servir très frais .  
Ce smoothie peut être décliner soit à la carotte au concombre etc.....

## escalopes viennoises

pour

6 pers

escalope de dinde fine	6 unités
œufs frais	2 unités
chapelure	0,100 kg
farine	0,060 kg
sel /poivre	q/s

Casser et battre fermement les œufs dans une assiette creuse .réserver

Préparer une assiette avec la farine et une autre avec la chapelure.

Passer une escalope dans la farine puis dans l'œuf ,égoutter et mettre dans la chapelure .

Refaire toutes ces étapes pour chaque escalope. Cuire à la poêle dans un mélange de beurre et huile .

Ce plat peu être servi avec de la sauce tartare.