**Menu du 3 au 9 Février**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **SP** | **Mardi** | **SP** | **Mercredi** | **SP** | **Jeudi** | **SP** | **Vendredi** | **SP** | **Samedi** | **SP** | **Dimanche** | **SP** |
| **Matin** | **8** | **Matin** | **6** | **Matin** | **2** | **Matin** | **2** | **Matin** | **9** | **Matin** | **4** | **Matin** | **3** |
| Pain de mie 4 tr  Bridelight  Confiture légère | 6  1  1 | Brioche au fromage blanc et vanille | 6 | Gâteau magique allégé chocolat  <http://lespetitsplaisirsdedoro.fr/gateau-magique-allege-au-chocolat/> | 2 | Gâteau magique allégé chocolat | 2 | Gâteau à l’orange | 9 | Flan fondant  choco banane | 4 | Invisible poire choco amandes  <http://lespetitsplaisirsdedoro.fr/invisible-poire-choco-amande/> | 3 |
| **Midi** | **4** | **Midi** | **8** | **Midi** | **3** | **Midi** | **2** | **Midi** | **5** | **Midi** | **1** | **Midi** | **10** |
| Bâtonnet de porc marinés à l’actifry  <http://rachel-cuisine.fr/2014/11/batonnets-de-porc-marine-a-l-actifry-ou-pas.html> | 4 | Sauté de veau aux  haricots blanc  carottes ,chorizo  <http://www.amandinecooking.com/saute-de-veau-aux-haricots-blancs-chorizo-et-carottes.html> | 8 | Cordon bleu de poulet au bacon  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/03/23/Cordon-bleu-de-poulet-au-bacon> | 3 | Blanquette de lotte allégée  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2018/02/05/Blanquette-de-lotte-all%C3%A9g%C3%A9e> | 2 | Mijoté de bœuf flageolets, PDT  ,carottes  <http://www.amandinecooking.com/mijote-de-boeuf-aux-flageolets-pommes-de-terre-et-carottes.html> | 5 | Cassolette de cabillaud au vin blanc  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2016/11/02/Cassolette-de-cabillaud-au-vin-blanc> | 1 | Tajine d’agneau aux abricots  <http://rachel-cuisine.fr/2018/05/tajine-dagneau-aux-abricots-secs.html> | 10 |
| **Collation** | 6 | **Collation** | 3 | **Collation** | 2 | **Collation** | 9 | **Collation** | 4 | **Collation** | 5 | **Collation** | 3 |
| Brioche au fromage blanc et vanille  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/10/09/Brioche-au-fromage-blanc-et-%C3%A0-la-vanille-1> | 6 | 2 Gauffres healhty banane avoine  <http://www.lespetitesideesculinairesdechrisandco.com/gaufres-banane-avoine.html> | 3 | Crêpes légères sans gluten  <http://rachel-cuisine.fr/2016/01/crepes-legeres-sans-gluten.html> | 2 | Gâteau à l’orange  <http://lespetitsplaisirsdedoro.fr/gateau-a-lorange/> | 9 | Flan fondant  choco banane  <http://lespetitsplaisirsdedoro.fr/flanfondant-choco-banane/> | 4 | Feuilleté aux fruits  <http://www.rosebonboncook.com/2018/06/feuilletes-aux-fruits.html> | 5 | Invisible poire choco amandes | 3 |
| **Diner** | **2** | **Diner** | **2** | **Diner** | **4** | **Diner** | **5** | **Diner** | **4** | **Diner** | **5** | **Diner** | **1** |
| Velouté de chou fleur au fromage fondant  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/01/18/Velout%C3%A9-de-chou-fleur-au-fromage-fondant> | 2 | Brick fromage bacon  <http://www.amandinecooking.com/brick-au-fromage-et-bacon.html> | 2 | Gauffre de PDT haricot verts et jambon  <http://www.kanisette.com/2017/01/gaufres-haricots-verts.html> | 4 | Quiche sans pâte légumes bacon, carré frais  <http://rachel-cuisine.fr/2016/08/quiche-sans-pate-legumes-bacon-et-carre-frais.html> | 5 | Velouté de lentilles aux bacon  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2018/04/02/Velout%C3%A9-de-lentilles-au-bacon> | 4 | Salade de pâtes à l’italienne  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/05/18/Salade-de-p%C3%A2tes-%C3%A0-litalienne> | 5 | Velouté de carotte à l’orange  <http://cassymimicooking.canalblog.com/> | 1 |

**Ingrédients**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | SP | Mardi | SP | Mercredi | SP | Jeudi | SP | Vendredi | SP | Samedi | SP | Dimanche | SP |
| **Déjeuner** | **15** | **Déjeuner** | **32** | **Déjeuner** |  | **Déjeuner** | **5** | **Déjeuner** | **19** | **Déjeuner** | **2** | **Déjeuner** | 39 |
| -500 g de filet mignon de porc  -4 c à s de sauce huître  -2 c à s de sauce soja  -1 c à c de sucre en poudre | 12  1  1  1 | 500g de sauté de veau  1 oignon  1 gousse d'ail  2 carottes  1 grosse boîte de haricots blancs à la tomate (800g poids net)  80g de chorizo  2 CS de concentré de tomates  1 bouquet garni  huile d'olive  sel, poivre | 19  13  0 | 130g de filet de poulet cru  1 tranche de leerdammer léger  2 tranches fines de bacon (Herta pour moi)  5g de farine  10g de chapelure  1 blanc d'oeuf | 0  2  1  0  1  0 | 1cc d'huile d'olive  1 oignon  3 belles carottes  250g de champignons  600g de lotte  100g de crevettes décortiquées  1 sachet de court-bouillon pour poisson  300 ml d'eau  2 CS de fécule de maïs  100g de crème 4% | 1  1  3  4 | 800g de bœuf à braiser  2 oignons  2 carottes  250g PDT  250g de flageolets verts secs  70cl de bouillon de bœuf  1 petite boîte de concentré de tomates  un bouquet garni  huile d'olive  sel, poivre | 12  6  1  0 | 315 g de dos de cabillaud (ce qui m'a fait 215g cuits)  150g de chaire de moule cuite  90g de crevettes grises cuites et décortiquées  65g de crème fluide 5%  sel/poivre  vin blanc | 2 | 600 g d’agneau  2 oignons  1 cc huile d’olive  1 boite de tomates pelées concassées ( 400g)  1 cs de raz el hanout  sel, poivre  50 g d’abricots secs | 33  1  5 |
| Temps 1 h 20 mn |  | Temps 2h20 mn |  | Temps 45 mn |  | Temps 35 mn |  | Temps 2 h mn |  | Temps 10 mn |  | **Temps 1h30 mn** |  |
| Pers 4 |  | Pers 4 |  | Pers 1 |  | Pers 3 |  | Pers 4 |  | Pers 2 |  | Pers 4 |  |
| **Diner** |  | **Diner** | **15** | **Diner** | **25** | **Diner** | **29** | **Diner** | **4** | **Diner** | **5** | **Diner** | **2** |
| - 500g de chou-fleur  - 150g de pommes de terre  - 700 ml d'eau  - 1 cube de bouillon de volaille dégraissé  - 9 vache qui rit légères  - sel et poivre | 3  1  8 | 4 feuilles de brick  120g de fromage à pâte molle (camembert, brie, ortolan, caprice des dieux...)  8 tranches de bacon  un peu d'huile végétale | 5  7  3 | 280 g haricots verts  200 g de jambon  2 œufs  1 sachet de levure chimique  200 ml de lait  120 gr farine  60 gr de gruyère râpé allégé  Sel, poivre,  1cc d'huile  Arôme Maggi | 4  0  3  12  5  1 | 300 g de carottes  400 g courgettes  300 g de pommes de terre  2 oignons  1 cc huile d’olive  3 œufs  100 g de lardons de bacon  1 bouillon cube dégraissé  100 g de fromage blanc à 0 %  100 g de crème fraiche à 12 %  2 carrés frais à 0 % ail et fines herbes  50 g de gruyère râpé | 7  1  0  3  1  1  8  1  7 | 150g de carottes  150g de lentilles précuites (marque Lunor pour moi)  5 cl crème légère à 4%  50g de bacon  quelques brins de ciboulette  sel et poivre | 2  2 | quelques feuilles de roquette  100g de pâtes cuites  75g de concombre  75g de carotte  1 CS de vinaigre balsamique  1 oeuf dur  70g de Bresaola,  10 tomates cerise  3cc de câpres  10g de copeaux de parmesan  basilic frais | 3  1  1 | 1kg de carotte  2 oranges  1 gousse d’ail  1/2cc de cumin  1cc huile olive  1 bouillon de volaille dégraissé  Sel, poivre | 0  0  0  0  1  1 |
| Temp 15 mn |  | Temps 20 mn |  | Temps 45 mn |  | Temps 60 mn |  | Temps 30 mn |  | Temps 15 mn |  | Temps mn |  |
| Pers 6 |  | Pers 8 pièces |  | Pers 7 pièces |  | Pers 6 |  | Pers 1 |  | Pers 1 |  | Pers 4 |  |