**Menu du 17 au 23 /02**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **SP** | **Mardi** | **SP** | **Mercredi** | **SP** | **Jeudi** | **SP** | **Vendredi** | **SP** | **Samedi** | **SP** | **Dimanche** | **SP** |
| **Matin** | **8** | **Matin** | **3** | **Matin** | **5** | **Matin** | **6** | **Matin** | **3** | **Matin** | **2** | **Matin** | **5** |
| 1tr jambon de poulet  4 tr pain de mie  10g cancoillotte  10g bridelight  10g confiture légère  Café | 0  6  0  1  1 | Pancake légers avec 2 ingredients  15g confiture légère  <http://rachel-cuisine.fr/2016/03/pancakes-legers-avec-2-ingredients.html> | 2  1 | Bowlcake flocons d’avoine choco banane  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/01/28/Bowlcake-flocons-davoine-chocobanane> | 5 | Briochettes nature | 6 | 1tr de pain grille  1 tr de saumon fumé  1 sveltesse vanille  1 orange  1 café | 2  0  1 | 2 parts Gâteau de semoule aux abricots  <http://www.lespetitesideesculinairesdechrisandco.com/gateau-semoule-abricots.html> | 2 | Brioche Nanterre  <http://www.lespetitesideesculinairesdechrisandco.com/brioche-nanterre.html> | 5 |
| **Midi** | **9** | **Midi** | **12** | **Midi** | **0** | **Midi** | **6** | **Midi** | **11** | **Midi** | **5** | **Midi** | **7** |
| Lasagne de potimarron et chèvre  1 beefsteak haché 5%  <http://www.amandinecooking.com/lasagnes-potimarron-et-chevre.html> | 6  3 | Cabillaud en crumble de chorizo et parmesan  Carotte vapeur  120g pâtes  <http://www.amandinecooking.com/2015/07/dos-de-cabillaud-crumble-de-chorizo-et-parmesan.html> | 8  0  4 | Chili con carné poulet  <http://rachel-cuisine.fr/2019/11/chili-con-carne-de-poulet.html> | 0 | Hachis Camarguais au cookéo  <http://chezgourmandine.fr/hachis-camarguais-au-cookeo/> | 6 | Sauté de veau léger aux olives  12g de riz  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/01/08/Saut%C3%A9-de-veau-l%C3%A9ger-aux-Olives> | 7  4 | Mijoté de porc au curry et lait de coco  120g de boulgour  <http://lespetitsplaisirsdedoro.fr/mijote-de-porc-au-curry-et-lait-de-coco/> | 2  3 | Poulet à la Normande  PDT vapeur 150g  <http://wwlacuisinedechanchan.over-blog.com/2016/10/poulet-a-la-normande.html> | 4  3 |
| **Collation** | 0 | **Collation** | 3 | **Collation** | 6 | **Collation** | 8 | **Collation** | 3 | **Collation** | 2 | **Collation** | 5 |
| Yaourt nature et fruit  thé | 0 | Cookies à la Pralinoise  <http://rachel-cuisine.fr/2014/03/cookies-a-la-pralinoise.html> | 3 | Briochettes nature  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2019/02/09/Briochettes-natures> | 6 | 2 Brownies  café  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2016/11/19/Brownies> | 8 | 3 Biscuits à la noix de coco  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2016/12/05/Biscuits-%C3%A0-la-noix-de-coco> | 3 | 2 parts Gâteau de semoule aux abricots | 2 | Brioche Nanterre | 5 |
| **Diner** | **7** | **Diner** | **5** | **Diner** | **4** | **Diner** | **1** | **Diner** | **6** | **Diner** | **4** | **Diner** | **5** |
| Gauffres à la patate douce et curry  <http://www.lespetitesideesculinairesdechrisandco.com/gaufres-patate-douce-curry.html> | 7 | Tarte à l’oignon légère  <http://rachel-cuisine.fr/2015/02/tarte-aux-oignons-legeres.html> | 5 | Pizza au chou-fleur  <http://chezgourmandine.fr/pizza-chou-fleur/> | 4 | Crémeux de carotte  <https://www.audecuisine.fr/single-post/2016/11/02/Cr%C3%A9meux-de-carottes> | 1 | Quiche crevettes poivron lait de coco  <http://www.lespetitesideesculinairesdechrisandco.com/quiche-crevettes-poivrons-coco.html> | 6 | Mini courgette menthe ricotta  <http://chezgourmandine.fr/quiche-courgette-menthe-ricotta/> | 4 | Croque nous deux  <http://wwlacuisinedechanchan.over-blog.com/2018/04/croque-nous-deux.html> | 5 |

**Ingrédients**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | SP | Mardi | SP | Mercredi | SP | Jeudi | SP | Vendredi | SP | Samedi | SP | Dimanche | SP |
| **Déjeuner** | **12** | **Déjeuner** | **15** | **Déjeuner** | **1** | **Déjeuner** | **37** | **Déjeuner** | **22** | **Déjeuner** | **13** | **Déjeuner** | 8 |
| 6 feuilles de lasagne  400g de potimarron (ou autre courge:)  1 oignon  400g de concassées de tomates  75g de bûche de chèvre  25cl de lait +  1CS de maïzena  ½ cc de muscade en poudre  1cc huile d'olive  Sel, poivre | 10  9  3  1  1 | 1 dos de cabillaud (400g)  8 fines tranches de chorizo (40g)  40g de parmesan fraichement râpé  1 CS de chapelure  Sel, poivre | 0  9  5  1 | 300 g de blanc de poulet  1 cc d’huile d’olive  1 oignon  1 poivron rouge  1 boite de 400 g de tomates pelées (sans sucres ajoutés, ni additifs)  1 boite de 400 g d’haricots rouges  Épices à chili  Sel, poivre | 0  1  0 | 1 gros oignon  5 à 6 courgettes  1cs d’huile d’olive (  500g de steak haché en vrac à 5%  90g de riz cru  15cl de vin blanc  3 gousses d’ail  800g de tomates concassées (= 2 boîtes)  1cs de concentré de tomates  1 cube de bouillon de volaille dégraissé  15cl d’eau chaude  Sel et poivre  Thym pour moi, ou herbes de Provence  30g de parmesan  30g de gruyère | 4  15  9  1  4  4 | 2 oignons  600g de veau cru 1 CS d'huile de tournesol  3 cc de concentré de tomate  15 olives vertes dénoyautées  1 boîte de pulpe de tomate : environ 400g  sel et poivre | 16  4  2 | 400g de filet mignon de porc  1 oignon  2 gousses d’ail  1 boîte de pulpe de tomates  2CC de curry  100ml de lait de coco light  1 pomme  1 kub or  125ml d’eau  1CC d’huile d’olive | 10  2  0  1 | 1 cc d'huile d'olive  1/2 oignon Émincé  2 filets de poulet  2 pommes  1 kub or  1 petite bte de champignons  3 cl de cidre brute  200 g crème fraîche  4% | 1  0  0  0  0  7 |
| Temps 60 mn |  | Temps 30 mn |  | Temps 20 mn |  | Temps 40 mn |  | Temps 60 mn |  | Temps 40 mn |  | **Temps 15 mn** |  |
| Pers 2 |  | Pers 2 |  | Pers 4 |  | Pers 6 |  | Pers 3 |  | Pers 6 |  | Pers 2 |  |
| **Diner** | **54** | **Diner** | **27** | **Diner** | **15** | **Diner** | **5** | **Diner** | **49** | **Diner** | **22** | **Diner** | **5** |
| 800 g de patate douce  180 g de farine  4 œufs entiers  10 brins de persil  sel  1 sachet de levure chimique  80 g de lait écrémé  2 cac de curry  1 bocal de sauce aubergines et Thym Bonduelle t  3 tranches de blanc de poulet | 34  18  0  1  1  0 | 1 pâte brisée légère (recette ici)  2 œufs  5 gros oignons  1 c à c de sucre  20 cl de crème fraîche à 4 %  1 c à c d’huile | 18  0  1  7  1 | 1 kg de chou fleur cru  2 oeufs  50g de gruyère  1 petite brique de coulis de tomate (210g)  1 sachet de trio de poivrons surgelés, ou 1 poivron rouge et 1 poivron vert en saison  500g de champignons de Paris  125g de mozzarella light (6sp), ou 72g de féta light (3sp) + 50g de chèvre Soignon léger (3sp)  4 tranches de jambon de Bayonne  Origan  Sel – poivre | 0  7  6 ou  3 ou  3  2 | 750g de carottes cuites  140 g de crème Elle & Vire épaisse 4% MG | 5 | 50 g de poudre d'amandes  150 g de farine d'avoine  1/2 sachet de levure  75 g d'eau tiède  60 g huile d'olive  Sel  600 g de crevettes roses  1 poivron vert  3 œufs entiers  150 g lait de coco light  1 cc piment doux  sel, poivre  30 g de pignons de pin | 9  15  19  0  0  6 | Pâte à tarte légère  1 courgette  1 cc d’huile d’olive  100g de ricotta  100g de lait écrémé  2 oeufs  12 feuilles de menthe ciselée  100g de jambon blanc découenné  Origan  Sel-poivre | 12  1  6  1  0  2 | 1CS de fromage blanc 0%  1cc de moutarde  10 gr de gruyère râpé  4 tranches de pain de mie  2 tomates  2 tranches de blanc de poulet | 0  0  1  4  0 |
| Temps 15 mn |  | Temps 60 mn |  | Temps 60 mn |  | Temps 40 mn |  | Temps 50 mn |  | Temps 50 mn |  | Temps 15 mn |  |
| Pers 8pièces |  | Pers 6 |  | Pers 4 |  | Pers 4 |  | Pers 8 |  | Pers 5 |  | Pers 1 |  |