**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 poulet4 tr pain de mie 10g cancoillotte10g bridelight10g confiture légèreCafé | 06011 | Pancake légers avec 2 ingredients15g confiture légère<http://rachel-cuisine.fr/2016/03/pancakes-legers-avec-2-ingredients.html> | 21 | 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 grille1 tr de saumon fumé1 sveltesse vanille1 orange1 café | 201 | 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 chèvre1 beefsteak haché 5%<http://www.amandinecooking.com/lasagnes-potimarron-et-chevre.html> | 63 | Cabillaud en crumble de chorizo et parmesanCarotte vapeur120g pâtes<http://www.amandinecooking.com/2015/07/dos-de-cabillaud-crumble-de-chorizo-et-parmesan.html> | 804 | 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 olives12g de riz<https://www.audecuisine.fr/single-post/2017/01/08/Saut%C3%A9-de-veau-l%C3%A9ger-aux-Olives> | 74 | Mijoté de porc au curry et lait de coco120g de boulgour<http://lespetitsplaisirsdedoro.fr/mijote-de-porc-au-curry-et-lait-de-coco/> | 23 | Poulet à la NormandePDT vapeur 150g<http://wwlacuisinedechanchan.over-blog.com/2016/10/poulet-a-la-normande.html> | 43 |
| **Collation** | 0 | **Collation** | 3 | **Collation** | 6 | **Collation** | 8 | **Collation** | 3 | **Collation** | 2 | **Collation** | 5 |
| Yaourt nature et fruitthé | 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 lasagne400g de potimarron (ou autre courge:)1 oignon400g de concassées de tomates 75g de bûche de chèvre25cl de lait +1CS de maïzena ½ cc de muscade en poudre1cc huile d'oliveSel, poivre | 109311 | 1 dos de cabillaud (400g)8 fines tranches de chorizo (40g)40g de parmesan fraichement râpé1 CS de chapelureSel, poivre | 0951 | 300 g de blanc de poulet1 cc d’huile d’olive1 oignon1 poivron rouge1 boite de 400 g de tomates pelées (sans sucres ajoutés, ni additifs)1 boite de 400 g d’haricots rougesÉpices à chiliSel, poivre | 010 | 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 blanc3 gousses d’ail 800g de tomates concassées (= 2 boîtes)1cs de concentré de tomates1 cube de bouillon de volaille dégraissé 15cl d’eau chaude Sel et poivreThym pour moi, ou herbes de Provence30g de parmesan 30g de gruyère  | 4159144 | 2 oignons600g de veau cru 1 CS d'huile de tournesol3 cc de concentré de tomate15 olives vertes dénoyautées1 boîte de pulpe de tomate : environ 400gsel et poivre | 1642 | 400g de filet mignon de porc1 oignon2 gousses d’ail1 boîte de pulpe de tomates2CC de curry100ml de lait de coco light1 pomme1 kub or125ml d’eau1CC d’huile d’olive | 10201 |  1 cc d'huile d'olive 1/2 oignon Émincé2 filets de poulet2 pommes1 kub or1 petite bte de champignons3 cl de cidre brute200 g crème fraîche4% | 100007 |
| 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 sel1 sachet de levure chimique 80 g de lait écrémé 2 cac de curry 1 bocal de sauce aubergines et Thym Bonduelle t3 tranches de blanc de poulet | 34180110 | 1 pâte brisée légère (recette ici)2 œufs5 gros oignons1 c à c de sucre20 cl de crème fraîche à 4 %1 c à c d’huile | 180171 |  1 kg de chou fleur cru 2 oeufs50g 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 saison500g de champignons de Paris125g de mozzarella light (6sp), ou 72g de féta light (3sp) + 50g de chèvre Soignon léger (3sp)4 tranches de jambon de Bayonne OriganSel – poivre | 076 ou3 ou32 | 750g de carottes cuites 140 g de crème Elle & Vire épaisse 4% MG | 5 | 50 g de poudre d'amandes150 g de farine d'avoine1/2 sachet de levure75 g d'eau tiède60 g huile d'oliveSel600 g de crevettes roses1 poivron vert3 œufs entiers150 g lait de coco light1 cc piment doux sel, poivre30 g de pignons de pin | 91519006 | Pâte à tarte légère 1 courgette 1 cc d’huile d’olive 100g de ricotta 100g de lait écrémé 2 oeufs12 feuilles de menthe ciselée100g de jambon blanc découenné OriganSel-poivre | 1216102 | 1CS de fromage blanc 0%1cc de moutarde10 gr de gruyère râpé 4 tranches de pain de mie 2 tomates 2 tranches de blanc de poulet  | 00140 |
| 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 |  |