

# LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

| Lundi 18 Janvier   | Mardi 19 Janvier  | Jeudi 21 Janvier   | Vendredi 22 Janvier  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Mélange de crudités (salade, carottes râpées, maïs)</b></p> <p>Saucisse de Toulouse</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Camembert à la coupe</p> <p>Ananas au sirop</p> | <p>Salade de blé parisienne</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Fromage blanc (seau)</p> <p><b>Fruit de saison</b></p> | <p><b>NOS SUPER HEROS</b></p> <p>Salade de verte et ses segments de pamplemousse</p> <p>Gnocchis à la crème de parmesan</p> <p><b>et petits pois</b></p> <p>Fromage fouetté</p> <p><b>Carrot cake Maison</b></p> | <p><b>Chou blanc</b></p> <p>Moqueca de merlu</p> <p>Coquillettes</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Compote</p> |
| Lundi 25 Janvier   | Mardi 26 Janvier  | Jeudi 28 Janvier   | Vendredi 29 Janvier  |
| <p>Pizza au fromage</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Choux fleur mornay</p> <p> <b>Saint Marcellin à la coupe</b></p> <p><b>Fruit de saison</b></p>                                    | <p><b>Carottes râpées</b></p> <p>Tortis à la bolognaise</p> <p>Crème anglaise</p> <p>Madeleine</p>                                      | <p><b>Mélange de crudités (salade, choux rouge, maïs)</b></p> <p>Emincé de veau financière</p> <p>Purée de potirons</p> <p>Coulommiers à la coupe</p> <p>Yaourt aromatisé</p>                                    | <p> Jus d'orange</p> <p>Couscous de pois chiches et ses légumes</p> <p>Edam</p> <p><b>Fruit de saison</b></p>  |

## NOS APPROVISIONNEMENTS

**Nos Viandes** sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).

**Nos charcuteries** sont 100% françaises.

**Nos pâtes** : 95% sont produites en France, les labélisées **Bio** sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).

100% de notre **Riz** est de Camargue, labélisé IGP.



**Nos filets de poissons** sont 100% MSC, issus de la pêche durable.



**Nos légumes frais** sont 100% locaux en pleine saison ou a minima d'origine France.

Nous privilégions les **fruits et légumes** issus de l'agriculture durable.



**Nos fruits** sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).



**Nos compotes** sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

## L'ACTUALITE DU MOIS

## CARROT CAKE

### Ingrédients :

- 80 gr de carottes râpées
- 112 gr de crème fraîche
- 160 g de farine
- 200 gr de sucre
- 48 gr d'huile de tournesol
- 3 gr de levure chimique
- 3 œufs

### Recette

1. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
2. Mélanger les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Ajouter l'huile et la crème puis remuer.
4. Incorporer la farine et la levure tamisée. Mélanger.
5. Ajouter les carottes puis mélanger à nouveau.
6. Transférer la préparation dans un moule à cake.
7. Cuire 45 minutes à 170°C.



**Bio** : Produit issu de l'agriculture biologique

IGP : Indication Géographique Protégée

AOP : Appellation d'Origine Protégée

Label Rouge

Menu végétarien

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

● Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats ● Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.