



CETTE SEMAINE DANS MON RESTAURANT

Semaine du 05 au 09 juillet 2021



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Cake moelleux (seigle, lardons, olives noires) <i>Friand au fromage</i>	Salade de tomates et mozzarella <i>Vinaigrette au basilic</i>
Chipolatas <i>Croustillant fromage</i>	Paëlla au poisson <i>Riz à l'indienne</i>
Ratatouille fraîche	
Yaourt nature sucré	
Banane	Pomme au four à la cannelle

GOUTER

			Jus d'orange Brioche Confiture de fraises	Jus de raisin Petit suisse aux fruits Palet breton
--	--	--	---	--

Menus sous réserve d'approvisionnement

LA LEGENDE

- LE JOUR DU Végé** Menu végétarien
- Label Verger Eco Responsable
- Label rouge
- Bleu blanc coeur
- Indication géographique protégée
- BIO** Agriculture biologique
- Race à viande
- Origine France
- Spécialité du chef
- Pêche durable
- Global Good Agriculture Practices
- Région ultra périphériques de l'Europe

CC HYERES NEWS

Des recettes innovantes, testées et approuvées par des enfants.

Les chefs Elior revisitent nos recettes afin d'étonner, de plaire, et de donner du goût. Ils innovent en permanence.

Nouveauté culinaire

Dans cette démarche, dorénavant, nous intégrons la farine de seigle et d'épeautre dans certaines de nos recettes.

Et notamment dans nos cakes faits maison

+ de 50 recettes par an intégrées dans les menus



CETTE SEMAINE DANS MON RESTAURANT

Semaine du 12 au 16 juillet 2021



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
^{BIO} Salade verte et emmental <i>Vinaigrette du terroir</i>		F	^{BIO} Carottes râpées <i>Vinaigrette à l'ancienne</i>	LE JOUR DU Végé
Poisson blanc gratiné au fromage <i>Pané mozzarella</i>	Nuggets de volaille <i>Galette de blé indienne</i>	E	Rôti de porc <i>Nuggets de blé nature</i>	Boulette de soja à la méditerranéenne
Haricots verts à l'ail	^{BIO} Frites & Ketchup	R	Salade de tortis au pesto	^{BIO} Courgettes persillées
	Fromage blanc sucré	I	Tomme blanche	Cotentin
Cake épeautre à la vanille	Pêche jaune	E	Compote pomme fraise	Abricot
Jus de pommes Pain Pâte à tartiner	Jus d'orange Pain Fromy	GOUTER		Jus de raisin Yaourt nature sucré Sablé Retz
			Jus d'orange Petit suisse sucré Petit beurre	

Menus sous réserve d'approvisionnement

LA LEGENDE

- Menu végétarien
- Label Verger Eco Responsable
- Label rouge
- Bleu blanc coeur
- Indication géographique protégée
- BIO Agriculture biologique
- Race à viande
- Origine France
- Spécialité du chef
- Pêche durable
- Global Good Agriculture Practices
- Région ultra périphériques de l'Europe

C'EST DE SAISON

L'ABRICOT

Apparu il y a 5000 ans, l'abricot est aujourd'hui un fruit apprécié de tous en été



Saison

Juin à août



Cultivé

En France



Conservation

2 à 3 jours max.
dans le bac à légumes



Apport

45 kcal pour 100g



À partir de

6 mois



Vitamine

Riche en fibres





CETTE SEMAINE DANS MON RESTAURANT

Semaine du 19 au 23 juillet 2021



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Salade des Antilles</p>	<p>Crêpe au fromage</p>	<p>LE JOUR DU Végé</p> <p>Gaspacho</p>	<p>Taboulé</p>	<p>BIO</p> <p>Salade de concombres Vinaigrette au basilic</p>
<p>Saucisse de Montbéliard sauce rougail Riz et achard de légumes</p>	<p>Escalope de poulet Croustillant au fromage</p>	<p>Penne à la mexicaine & Emmental râpé</p>	<p>Rôti de bœuf Galette Tex Mex</p>	<p>Brandade de poisson Gratin façon campagnard</p>
<p>BIO</p> <p>Riz créole</p>	<p>BIO</p> <p>Tian de légumes</p>	<p>BIO</p> <p>Petit pois au jus</p>	<p>BIO</p> <p>Petit suisse aux fruits</p>	<p>BIO</p> <p>Crème onctueuse à la mangue</p>
<p>Clafoutis à l'ananas & Chantilly</p>	<p>BIO</p> <p>Gouda</p>	<p>Pastèque</p>	<p>BIO</p> <p>Banane</p>	<p>BIO</p> <p>Crème onctueuse à la mangue</p>
<p>GOUTER</p> <p>Jus de pommes Pain Fraidou</p>	<p>Jus de raisin Compote de pommes Petit beurre</p>	<p>Jus de pommes Petit pain au lait Chocolat au lait</p>	<p>Jus d'orange Compote pomme abricot Galette Saint Michel</p>	<p>Jus de raisin Pain Petit moulé nature</p>

Menus sous réserve d'approvisionnement

LA LÉGENDE

- LE JOUR DU Végé
- Menu végétarien
- Label Verger Eco Responsable
- Label rouge
- Bleu blanc coeur
- Indication géographique protégée
- BIO Agriculture biologique
- Race à viande
- Origine France
- Spécialité du chef
- Pêche durable
- Global Good Agriculture Practices
- Région ultra périphériques de l'Europe

LA PETITE HISTOIRE

LE ROUGAIL SAUCISSES

- Son origine -
Le rougail saucisses est un plat traditionnel de l'île de la réunion

- Sa composition -
A base de saucisses de porc ou de poulet préparées à la créole. Celle-ci sont coupées en morceaux, auxquels on ajoute des tomates coupées en petit dès, des oignons et souvent du piment !

Le rougail saucisse est accompagnée par un zembrocal.

Qu'est ce que le zembrocal ?
C'est un mélange de riz avec des haricots rouges ou pommes de terre selon les recettes





CETTE SEMAINE DANS MON RESTAURANT

Semaine du 26 au 30 juillet 2021



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Melon charentais	Laitue iceberg <i>Vinaigrette au miel</i>	Rillettes de la mer & Toast <i>Œuf dur mayonnaise</i>	Salade de tomates <i>Vinaigrette à la ciboulette</i>	Cake seigle dinde et 5 graines <i>Friand au fromage</i>
Omelette	Couscous aux boulettes d'agneau <i>Façon couscous végétarien</i>	Rôti de veau au jus <i>Stick végétarien enrobante fraîcheur</i>	Jambon de Paris <i>Pané mozzarella</i>	Colin pané <i>Croq veggie tomate</i>
Gratin de Crécy		Courgettes à l'ail	Salade parmentière	Poêlée de légumes béarnaise <i>Recette Ducasse</i>
Cotentin nature	Camembert			Petit suisse sucré
Tarte au chocolat	Compote de pomme	Pêche jaune	Soupe de fraise à la menthe	Nectarine Blanche
GOUTER				
Jus de pommes Yaourt aromatisé Boudoirs	Jus d'orange Pain Fromy	Jus de raisin Pain Miel	Jus de pommes Fromage blanc aux fruits Sablé Retz	Jus d'orange Pain Pâte à tartiner

Menus sous réserve d'approvisionnement

LA LEGENDE

Menu végétarien
 Label Verger Eco Responsable
 Label rouge
 Bleu blanc coeur
 Indication géographique protégée
 BIO Agriculture biologique
 Race à viande
 Origine France
 Spécialité du chef
 Pêche durable
 Global Good Agriculture Practices
 Région ultra périphériques de l'Europe

RECETTE DE LA SEMAINE

LA SOUPE DE FRAISE A LA MENTHE



Les ingrédients

Fraises
Sucre cristal
Menthe douce

La recette

- 1 - Faire un sirop avec l'eau et le sucre. Rajouter la menthe
- 2 - Porter à ébullition puis incorporer les fraises. Laisser cuire et mixer
- 3 - Laisser refroidir et déguster

LE PETIT + NUTRITIONNEL

La fraise regorge de bienfaits santé. Elle est riche en vitamines et minéraux. Riche en fibres et source d'oxydants.