**Menu du 18 au 24 mai**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **SP** | **Mardi** | **SP** | **Mercredi** | **SP** | **Jeudi** | **SP** | **Vendredi** | **SP** | **Samedi** | **SP** | **Dimanche** | **SP** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Midi** |  | **Midi** |  | **Midi** |  | **Midi** |  | **Midi** |  | **Midi** |  | **Midi** |  |
| Papillotes de poisson légumes curry  <http://rachel-cuisine.fr/2019/11/papillote-de-poisson-legumes-curry.html> | 0 | Poulet créole au cookéo  <http://www.kanisette.com/2019/06/poulet-aux-epices-boucane-au-cookeo.html> | 1 | Hachis camarguais au cookéo  <http://chezgourmandine.fr/hachis-camarguais-au-cookeo/> | 7 | Filet mignon à la moutarde aux PDT carotte au cookéo  <http://chezcachou.com/search/Filet%20mignon%20%C3%A0%20la%20moutarde%20aux%20PDT%20carotte%20au%20cook%C3%A9o/> | 7 | Anneaux d’encornet à la tomate  <http://www.lespetitesideesculinairesdechrisandco.com/anneaux-encornets-tomate.html> | 1 | Cailles à l’oriental  <http://www.kanisette.com/2019/01/cailles-a-l-orientale-weight-watchers.html> | 6 | Curry de veau aux pois chiches  <http://www.lespetitsplaisirsdedoro.fr/curry-de-veau-aux-pois-chiches/> | 5 |
| **Diner** |  | **Diner** |  | **Diner** |  | **Diner** |  | **Diner** |  | **Diner** |  | **Diner** |  |
| Salade bergère à ma façon  <https://www.audecuisine.fr/post/2017/08/14/salade-berg%C3%A8re-%C3%A0-ma-fa%C3%A7on> | 6 | Clafoutis thon tomate camembert  <http://www.rosebonboncook.com/2018/05/clafoutis-thon-tomates-et-camembert.html> | 3 | Potage de potimarron  <http://www.lespetitesideesculinairesdechrisandco.com/potage-au-potimarron.html> | 1 | Salade de semoule au jambon et carottes râpées  <http://chezcachou.com/search/Salade%20de%20semoule%20au%20jambon%20et%20carottes%20r%C3%A2p%C3%A9es/> | 5 | Champignon farcis à l’oseille <http://www.chezvanda.com/2017/09/champignons-farcis-a-l-oseille.html> | 5 | Pancake salé fourrés bacon fromage  <http://rachel-cuisine.fr/2017/04/pancakes-sales-fourres-bacon-et-fromage.html> | 4 | Salade croquante poulet épicé mangue  <http://www.lespetitsplaisirsdedoro.fr/salade-croquante-poulet-epice-mangue/> | 2 |

**Ingrédients**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | SP | Mardi | SP | Mercredi | SP | Jeudi | SP | Vendredi | SP | Samedi | SP | Dimanche | SP |
| **Déjeuner** | **0** | **Déjeuner** | **5** | **Déjeuner** | **39** | **Déjeuner** | **28** | **Déjeuner** | **8** | **Déjeuner** | **23** | **Déjeuner** | 10 |
| 300 g dos de cabillaud ou autre poisson de votre choix  2 carottes  Quelques champignons de Paris  1 cuillère à café de curry en poudre  Sel, poivre  1 citron non traité | 0  0  0  0  0  0 | 400 gr de blanc de poulet  1 oignon  1 kub or  200 ml d'eau  2 cuillères à soupe de cumin ou curry  2 cuillères à café de curcuma  2 cuillères à café de paprika  1 boite de 400 gr de tomates pelées  1 cuillère à soupe d'huile d'olives  Sel, poivre  1 cuillère à soupe de maïzena | 0  0  0  0  0  0  0  0  4  0  1 | 1 gros oignon émincé,  5 à 6 courgettes  1cs d’huile d’olive  500g de steak haché 5%  90g de riz cru  15cl de vin blanc  3 gousses d’ail  800g de tomates concassées  1cs de concentré de tomates  1 cube de bouillon de volaille dégraissé  15cl d’eau chaude  Sel et poivre  Thym ou herbes de Provence  30g de parmesan  30g de gruyère | 0  0  4  15  9  0  0  0  0  1  0  0  0  4  4 | 600 g filet mignon de porc  1 oignon  5 g beurre  600 g carotte  400 g pommes de terre  2 Cs moutarde  200 ml d'eau  1 Cs de fond de veau  2 Cs de crème fluide à 12 %  sel, poivre | 15  0  1  0  9  0  0  1  2  0 | 1.2 kg d'anneaux d'encornet  2 Cs d'huile d'olive  1 oignon  1 gousse d'ail  400 g de pulpe de tomates  1/4 de botte de persil frais | 0  8  0  0  0  0 | 2 cc d’huile d’olive  4 cailles de 80 gr chacune  Sel / Poivre  600 gr de tajine de légumes cuisinés  1 Cuil à soupe de coriandre,  2 Cuil à soupe de basilic. | 3  4  0  16  0  0 | 200g de haché de veau  1 courgette  1 aubergine  1 oignon  1CC d'huile d'olive  1/2 boîte de pulpe de tomates en dés  150g de pois chiche  2CC de pâte de curry jaune  1CC de cumin  Sel, poivre | 9  0  0  0  1  0  0  0  0  0 |
| Temps 25 mn |  | Temps 25 mn |  | Temps 30 mn |  | Temps 20 mn |  | Temps 25 mn |  | Temps 25 mn |  | **Temps 20 mn** |  |
| Pers 2 |  | Pers 4 |  | Pers 6 |  | Pers 4 |  | Pers 6 |  | Pers 4 |  | Pers 2 |  |
| **Diner** | **6** | **Diner** | **10** | **Diner** | **7** | **Diner** | **16** | **Diner** | **10** | **Diner** | **22** | **Diner** | **8** |
| 150g de salade verte  10 grosses tomates cerises  75g d'émincés de bacon  1 grande tranche de pain de mie complet  35g de chèvre allégé | 0  0  2  2  2 | 2 boites de thon  3 tomates  4 œufs  80ml de crème légère liquide à 15%  80g de camembert bridelight à 5% de matière grasse | 0  0  0  6  4 | 1.3 kg de chair de potimarron  1.8 litre d'eau  1 oignon  1 gousse d'ail  1 cc rase de muscade  1 cc rase de curry  1 cube de bouillon de volaille dégraissé  200 g de crème semi-épaisse 4 % de matières grasses | 0  0  0  0  0  0  0  7 | 100 g semoule à couscous crue  3 tranches de jambon (découenné et dégraissé)  3 carottes  2 Cs jus de citron  1 Cs huile d'olive  1 cc moutarde  Persil  Sel et poivre | 9  3  0  0  4  0  0  0 | 8 à 9 gros champignons  100 g bouquet d'oseille  2 CC de margarine végétale  2 échalotes  90 g de riz cuit  50 g de gruyère râpé allégé  1/2 verre d'eau  Quelques gouttes de jus de citron  Sel et poivre. | 0  0  3  0  3  4  0  0  0 | 150 g de farine de votre choix  1 œuf  20 cl de lait écrémé  Sel, poivre  70 g de lardons de bacon  1 oignon  20 g de gruyère râpé  2 carrés frais 0 % | 15  0  2  0  2  0  3  0 | 1 salade iceberg  200g de filet de poulet  1 mangue  1 demi-oignon rouge  1 demi-concombre  4CS de vinaigrette allégée Lesieur Nature  Pour la marinade :  Le jus d'un citron  1CC de curry  1CC de miel | 0  0  0  0  0  7  0  1 |
| Temps10 mn |  | Temps 30 mn |  | Temps 50 mn |  | Temps 15 mn |  | Temps 35 mn |  | Temps 30 mn |  | Temps 20 mn |  |
| Pers 1 |  | Pers 4 |  | Pers 12 |  | Pers 3 |  | Pers 2 |  | Pers 6 pièces |  | Pers 4 |  |