**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 choix2 carottesQuelques champignons de Paris1 cuillère à café de curry en poudreSel, poivre1 citron non traité | 000000 | 400 gr de blanc de poulet 1 oignon1 kub or 200 ml d'eau2 cuillères à soupe de cumin ou curry2 cuillères à café de curcuma2 cuillères à café de paprika1 boite de 400 gr de tomates pelées1 cuillère à soupe d'huile d'olivesSel, poivre1 cuillère à soupe de maïzena | 00000000401 | 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 blanc3 gousses d’ail 800g de tomates concassées1cs de concentré de tomates1 cube de bouillon de volaille dégraissé 15cl d’eau chaude Sel et poivreThym ou herbes de Provence30g de parmesan 30g de gruyère  | 0041590000100044 | 600 g filet mignon de porc1 oignon5 g beurre600 g carotte400 g pommes de terre2 Cs moutarde200 ml d'eau1 Cs de fond de veau2 Cs de crème fluide à 12 %sel, poivre | 15010900120 | 1.2 kg d'anneaux d'encornet2 Cs d'huile d'olive1 oignon 1 gousse d'ail 400 g de pulpe de tomates 1/4 de botte de persil frais | 080000 | 2 cc d’huile d’olive 4 cailles de 80 gr chacuneSel / Poivre600 gr de tajine de légumes cuisinés 1 Cuil à soupe de coriandre,2 Cuil à soupe de basilic. | 3401600 | 200g de haché de veau1 courgette1 aubergine1 oignon1CC d'huile d'olive1/2 boîte de pulpe de tomates en dés150g de pois chiche2CC de pâte de curry jaune1CC de cuminSel, poivre | 9000100000 |
| 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  | 00222 | 2 boites de thon 3 tomates 4 œufs 80ml de crème légère liquide à 15%80g de camembert bridelight à 5% de matière grasse | 00064 |  1.3 kg de chair de potimarron1.8 litre d'eau1 oignon1 gousse d'ail1 cc rase de muscade1 cc rase de curry1 cube de bouillon de volaille dégraissé200 g de crème semi-épaisse 4 % de matières grasses | 00000007 | 100 g semoule à couscous crue3 tranches de jambon (découenné et dégraissé)3 carottes2 Cs jus de citron1 Cs huile d'olive1 cc moutardePersilSel et poivre | 93004000 | 8 à 9 gros champignons 100 g bouquet d'oseille 2 CC de margarine végétale 2 échalotes 90 g de riz cuit50 g de gruyère râpé allégé1/2 verre d'eau Quelques gouttes de jus de citron Sel et poivre. | 003034000 | 150 g de farine de votre choix 1 œuf20 cl de lait écréméSel, poivre70 g de lardons de bacon1 oignon20 g de gruyère râpé2 carrés frais 0 % | 150202030 | 1 salade iceberg200g de filet de poulet1 mangue1 demi-oignon rouge1 demi-concombre4CS de vinaigrette allégée Lesieur NaturePour la marinade :Le jus d'un citron1CC de curry1CC de miel | 00000701 |
| 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 |  |