

MENU DU 16 AU 20 NOVEMBRE 2009

LUNDI :

- * CRUDITES
- * FRITES
- * CUISSE DE POULET
- * FROMAGE
- * FRUIT

MARDI :

- * TARTE AU FROMAGE
- * HARICOTS VERTS
- * SAUTE DE PORC
- * GLACE

MERCREDI :

- * SALADE VERTE
- * TARTIFLETTE
- * ANANAS FRAIS

JEUDI :

- * SALADE DE RIZ
- * BETTES (sauce crème)
- * FILET DE POISSON MEUNIERE
- * YAOURT

VENDREDI :

- * CRUDITES
- * LASAGNES
- * FROMAGE
- * FRUIT



viande bovine française



agriculture biologique



label rouge



commerce équitable



la recette de la semaine : (Lasagnes)

Ingrédients pour 5 personnes :

- * 1 boîte de plaque a lasagne
- * 600 gr de viande haché
- * 300 gr de tomates pelées
- * 75 gr de champignons
- * 1 gros oignons
- * 1 gousse d'ail
- * 1 cube de bouillon
- * huile
- * béchamel
- * fromage râpée / sel / poivre

Préparation : Hacher l'oignon et l'ail . Faire chauffer un peu d'huile y faire rissoler l'ail et l'oignon , puis ajouter la viande hachée et les champignons émincés. Laisser revenir , puis ajouter les tomates pelées et le cube de bouillon , saler , poivrer . Laisser cuire 30 mn à feu doux . Beurrer un plat rectangulaire , recouvrir le fond de béchamel . Disposer des plaques de lasagnes , couvrir de béchamel et de sauce a la viande . Répéter cette opération 4 fois . Napper de béchamel , recouvrir de fromage râpée et faire cuire 30 mn au four a 180 °c (th 6)
...Bon appétit :-)

Menus élaborés en partenariat avec une diététicienne .

Nous nous réservons la possibilité de modifier les menus en fonction des arrivages et des contraintes du marché , tous en respectant l'équilibre nutritionnel .