

API RESTAURATION

vous propose

# sa Recette

Temps de  
préparation :  
45 minutes

Temps de cuisson :  
15 minutes de  
cuisson

## Ingrédients

(pour 4 personnes) :

Pâte sablée  
25cl de crème liquide entière  
250g de chocolat blanc  
200g de chocolat noir  
1 café  
3 feuilles de gélatine

## Tarte Ganache

### Préparation de la recette :

- Réaliser une pâte sablée
- Préchauffer le four à 180°C
- faire cuire la pâte à blanc, la mettre dans un moule à tarte, la recouvrir avec un papier sulfurisé et y mettre du poids (billes de cuisson ou riz/lentilles)
- Faire fondre le chocolat noir et le chocolat blanc séparément au micro-ondes ou au bain-marie
- Faire bouillir la moitié de la crème liquide et l'incorporer au chocolat noir. Répéter l'opération avec le chocolat blanc
- Une fois refroidies, monter les ganaches au robot une à une pour les faire foisonner quelques minutes.
- Mettre les feuilles de gélatine dans de l'eau froide, faire un café et y mettre les feuilles de gélatine ramollies et essorées. Bien mélanger pour la prise de la gélatine.
- Mettre le café sur un plat de grande surface pour une bonne prise de la gélatine et mettre au froid
- Disposer la gelée de café dans votre fond de tarte sablée et dresser les ganaches selon votre goût
- Petit plus: vous pouvez parsemer la tarte de graines de sésame et de disque de gelée de café

Conception CréAPI  
api

# Soyons Complices

à tout âge

Les  
Informations  
du mois

Menus du 02 au 29 mai  
2022



*Vous pouvez bénéficier de repas pauvre en sel ou pauvre en sucres. Vous êtes intéressé(e) ?*

*Contactez le CCAS pour la communication des menus et demandez conseil à votre médecin.*

**SANS SUCRES AJOUTES**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Remplacements
<b>Semaine du 02 au 08 mai 2022</b>	POTAGE PROVENÇALE	POTAGE POIREAU POMMES DE TERRE	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE CULTIVATEUR	VELOUTE DE LEGUMES VERTS	POTAGE DUBARRY	POTAGE DE COURGETTES	
	SALADE EXOTIQUE	CONCOMBRE VINAIGRETTE	SALADE AUX CROUTONS	FOND D'ARTICHAUT VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	TOMATES VINAIGRETTE	FEUILLETE AU CHEVRE	
	COUSCOUS (BOULETTE D'AGNEAU / MERGUEZ)	PETIT SALE LILLOIS	COURGETTE FARCIE SAUCE TOMATE	SAUTE DE VOLAILLE LABEL A LA PORTUGAISE	BEIGNET DE POISSON SAUCE A L'AIL	SAUTE DE PORC LABEL A LA BIERE	ROTI DE BOEUF SAUCE ECHALOTE	CERVELAS OBERNOIS
	SEMOULE	POMMES SAUTEES	RIZ PILAF	PÂTES	POMMES DE TERRE VAPEUR	POMMES LYONNAISES	POMMES DE TERRE PAILLASSON	
	ET LEGUMES COUSCOUS	ET SALADE			EPINARDS A LA CREME	ET POEELE DE LEGUMES	HARICOTS VERTS	
	PYRENEES	BRIE	TARTARE	GOUDA	BLEU	SAINT MORET	TOMME BLANCHE	
	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	SALADE DE FRUITS	<u>LAITAGE NATURE</u>	<u>COMPOTE SSA</u>	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	
<b>Semaine du 09 au 15 mai 2022</b>	POTAGE DE LEGUMES VERTS	VELOUTE D'ASPERGES	POTAGE CULTIVATEUR	POTAGE NAVETS	VELOUTE CELERI	SOUPE DE LEGUMES	BOUILLON DE LEGUMES	
	BETTERAVES ROUGES PERSILLEES	SALADE COLESLAW	OEUF DUR MAYONNAISE AU CURRY	TARTE AUX LEGUMES	SALADE DE HARICOTS BLANCS	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	RILLETES ET CONDIMENTS	
	SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE PORTO	NORMANDIN DE VEAU SAUCE POIVRE	ESTOUFFADE DE PORC LABEL AUX HERBES	LANGUE DE BOEUF SAUCE TORTUE	FILET DE POISSON MEUNIÈRE MSC SAUCE TARTARE	ROTI DE DINDE SAUCE OIGNONS	SAUTE DE CANARD AU SPECULOOS	OMELETTE
	PUREE	POMMES RISSOLEES	POMMES DE TERR	POMMES DE TERRE	RIZ	MACARONIS	POMMES NOISETTES	
	ET DUO DE COURGETTES	SALADE VERTE	ET TOMATE ROTIE	ET SES LEGUMES	CAROTTES FONDANTES		ET HARICOTS PLATS	
	CAMEMBERT	TOMME NOIRE	CARRE FRAIS	ST PAULIN	EMMENTAL	BRIE	COMTE	
	<u>COMPOTE SSA</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	SALADE DE FRUITS	<u>FROMAGE BLANC NATURE</u>	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	
<b>Semaine du 16 au 22 mai 2022</b>	POTAGE DE LENTILLES VERTES	VELOUTE DE PETITS POIS	POTAGE DE LEGUMES	CREME DE CAROTTES AU CUMIN	SOUPE DE LEGUMES	SOUPE DE COURGETTES	POTAGE DUBARRY	
	ROSETTE ET CORNICHONS	SALADE TOMATE AU PERSIL	SALADE FROMAGERE	SALADE MIMOSA	CONCOMBRE BULGARE	CROISILON DUBARRY	TERRINE DE POISSON SAUCE COCKTAIL	
	DUO SAUCISSE / MERGUEZ	TRIPES A LA MODE DE CAEN	EMINCE DE VOLAILLE LABEL	GOULASCH A LA HONGROISE	FILET DE SAUMON MSC SAUCE HOLLANDAISE	CUISSE DE POULET SAUCE CURRY	ABRICOTS AU THON EN SALADE	NORMANDIN DE VEAU
	SEMOULE PARFUMEE	POTATOES	RIZ	POMMES DE TERRE	POMMES DE TERRE VAPEUR	POMMES DE TERRE ROTIES	POMMES CAMPAGNARDES	
	RATATOUILLE		PIPERADE		BROCOLIS	ET POEELE PRINTANIERE	ET FLAGEOLETS	
	MUNSTER AOP	CHEVRE	BRIE AOP	TOMME NOIRE	COULOMMIERS	TOMME BLANCHE	FOURNOLS	
	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	<u>COMPOTE SSA</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	
<b>Semaine du 23 au 29 mai 2022</b>	VELOUTE DE LEGUMES	POTAGE POIREAU ET POMMES DE TERRE	POTAGE DE LEGUMES VERTS	POTAGE DE BROCOLIS	VELLOUTE DE CAROTTES	BOUILLON DE LEGUMES	POTAGE DE LEGUMES	
	LENTILLES VINAIGRETTE	SALADE D'HARICOTS BEURRE	CAROTTES RAPEES AU PERSIL	MELON	OEUF DUR MAYONNAISE	TOAST DE CAMEMBERT	TERRINE DE FOIE ET CORNICHON	
	SAUTE DE PORC LABEL A L'ANCIENNE	PATES A LA BOLOGNAISE	POULET AU THYM	SAUTE DE LAPIN AUX PRUNEAUX	FILET DE HOKI MSC SAUCE OSEILLE	CERVELAS OBERNOIS	CUISSE DE PINTADE SAUCE AUX PECHES	PANE FROMAGER
	PUREE		POMMES DE TERRE	POMMES DUCHESSES	RIZ PILAF	PUREE DE POIS CASSES	POMMES DE TERRE DAUPHINES	
			POEELE DE LEGUMES	ET TOMATE PROVENÇALE	EPINARDS A LA CREME		SALSIFIS AU BEURRE	
	PONT L'EVEQUE	CAMEMBERT	TOMME NOIRE	EMMENTAL	BLEU	EDAM	SAINT NECTAIRE	
	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	

API RESTAURATION

vous propose

# sa Recette

Temps de  
préparation :  
20 minutes  
Temps de cuisson :  
45 minutes de  
cuisson

### Ingrédients

(pour 4 personnes) :

#### Pour les muffins :

50 g de farine de blé  
2 œufs

30 g d'emmental râpé

30 ml de lait 1/2 écrémé

40 ml d'huile d'olive

1/2 sachet de levure  
chimique

30 g de poivrons Piquillos

30 g de poivrons verts

1/2 cuillère à café de Piment d'Espelette

Sel  
Poivre

#### Pour le coulis :

4 tomates

1 oignon

2 poivrons rouges

10 ml d'huile d'olive

## Muffin basque au coulis de tomates et poivrons

### Préparation de la recette :

1. Préchauffer le four à 180°C.
  - Réalisation du coulis de tomates aux poivrons :
    2. Éplucher, laver et couper l'oignon. Laver, peler et épépiner les tomates. Laver et épépiner les poivrons puis couper les 3 légumes en dés
    3. Faire revenir l'oignon dans 10 ml d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les dés de tomates et de poivrons.
    4. Laisser mijoter à feu doux durant 20 min puis ajouter le piment d'Espelette et le sel. Mixer la préparation et mettre au frais.
  - Préparer les muffins :
    5. Laver le poivron vert, retirer les pépins, et le couper en petits cubes. Les faire revenir dans une poêle, à feu doux, quelques minutes dans 10 ml d'huile d'olive.
    6. Dans un saladier, mélanger les œufs avec le lait, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter à la préparation la farine, l'emmental, le piment d'Espelette, et la levure chimique.
    7. Ajouter les cubes de poivrons verts et les poivrons piquillos égouttés et coupés en petits dés. Verser la préparation dans des moules en papier, et mettre au four 20 min.
    8. Laisser refroidir puis démouler.
- Servir avec le coulis de tomates et poivrons.

api

Conception CréAPI

# Soyons Complices

à tout âge

Les  
Informations  
du mois

Menus du 30 mai au 26  
juin 2022



**Vous pouvez bénéficier de repas pauvre en sel ou pauvre en sucres. Vous êtes intéressé(e) ?**

**Contactez le CCAS pour la communication des menus et demandez conseil à votre médecin.**

**SANS SUCRES AJOUTES**

api

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Remplacements
<b>Semaine du 30 mai au 06 juin 2022</b>	VELOUTE DE CHAMPIGNONS	SOUPE A L'OIGNON	CREME DE LAITUE	POTAGE DE CELERI	POTAGE DE NAVETS	POTAGE DE LEGUMES	VELOUTE DE LEGUMES	
	PIZZA	CONCOMBRE SAUCE BULGARE	SALADE DE THON	PASTEQUE	SALADE DE COEUR DE PALMIER	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AU PERSIL	RILLETES DE THON ET TOAST	
	SAUTE DE VOLAILLE AU PAPRIKA	POTJEVLEESCH	POULET A LA CREME	JAMBON SAUCE MADERE	FILET DE LIEU MSC SAUCE CITRON	PALERON DE BOEUF SAUCE TORTUE	ROTI DE PORC LABEL AUX OIGNONS	ROTI DE DINDE
	RIZ	POMMES SAUTEES	SEMOULE AUX PETITS LEGUMES	POMME DE TERRE AU CURCUMA	POMME DE TERRE VAPEUR	PUREE	POMMES DE TERRE CAMPAGNARDE	
	ET RATATOUILLE	ET SALADE		ET HARICOTS BEURRE	POELEE DE LEGUMES	ET SES LEGUMES	NAVETS GLACES	
	PYRENEES	BRIE	BLEU	GOUDA	VACHE QUI RIT	SAINT PAULIN	TOMME GRISE	
	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	SALADE EXOTIQUE	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	
<b>Semaine du 07 au 12 juin 2022</b>	POTAGE TOMATE	POTAGE DUBARRY	VELOUTE DE LEGUMES VERTS	POTAGE CULTIVATEUR	CREME DE CAROTTES AU CUMIN	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE CHOISY	
	ASPERGES VINAIGRETTE	MELON	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL	SALADE FROMAGERE	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE AU CHORIZO	TOMATE MOZZARELLA	
	ROTI DE VEAU SAUCE AU MIEL	ANDOUILLETTE	LASAGNES	EMINCE DE VOLAILLE LABEL AUX CHAMPIGNONS	FILET DE POISSON MEUNIERE MSC	POULET BASQUAISE	ROTI DE BOEUF SAUCE ECHALOTE	CERVELAS OBERNOIS
	GRATIN DAUPHINOIS	POMMES RISSOLEES	SALADE VERTE VINAIGRETTE	RIZ	POMMES DE TERRE	POMMES DE TERRE	POMMES PINS	
	ET PETITS POIS	SALADE		ET POELEE DE LEGUMES	ET COURGETTE A LA BECHAMEL		ET BROCOLIS	
	EDAM	CAMEMBERT	GOUDA	BUCHÉ DU PILAT	BRIE	EMMENTAL	NEUFCHATEL	
	TARTE POMME RHUBARBE	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	
<b>Semaine du 13 au 19 juin 2022</b>	VELOUTE DE CAROTTES	CREME DE CHOU FLEUR CERFEUIL	POTAGE POIREAU POMMES DE TERRE	VELOUTE DE CAROTTES	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE DE LEGUMES VERTS	POTAGE DE CELERI	
	SALADE D'AGRUMES	TABOULE	RADIS RAPE	SALADE AUX NOIX	SAUCISSON A L'AIL ET CONDIMENTS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	TOAST AU FROMAGE DE CHEVRE	
	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CURRY	ROTI DE PORC LABEL SAUCE AU BLEU	RIZ A L'ESPAGNOL	JOUE DE PORC AU CIDRE	DOS DE COLIN MSC SAUCE PERSIL	SAUCISSES AUX HERBES	CUISSE DE CANARD A L'ORANGE	EMINCE DE VOLAILLE
	PETITS POIS CAROTTES	POMMES SAUTEES		PATES	COEUR DE BLE	SALADE DE POMMES DE TERRE	POMMES DE TERRE CROQUETTE	
	POMMES VAPEUR				SALSIFIS A LA TOMATE	ET CAROTTES RAPEES	TOMATE ROTIE	
	ROUY	TOMME BLANCHE	TOMME NOIRE	BRIE	MIMOLETTE	CHEVRE	CANTAL	
	<u>LAITAGE NATURE</u>	POMME AU FOUR SSA	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>COMPOTE SSA</u>	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	
<b>Semaine du 20 au 26 juin 2022</b>	POTAGE DE LEGUMES VERTS	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE CRECY	SOUPE A L'OIGNON	BOUILLON DE LEGUMES	POTAGE DE BROCOLIS	VELOUTE D'ASPERGES	
	SALADE D'HARICOTS VERTS	FRIAND A LA VIANDE	TERRINE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	TOMATE VINAIGRETTE	MELON	SALADE MEXICAINE	PECHE AU SURIMI	
	CARBONNADE FLAMANDE (BOEUF LABEL)	PALETTE A LA DIABLE	ROTI DE DINDE SAUCE A LA MOUTARDE	SAUTE DE PORC A L'ANANAS	FILET DE MERLU MSC SAUCE AUX HERBES	EMINCE DE POULET AU MAROILLES	ROTI DE VEAU SAUCE GRAND VENEUR	NORMANDIN DE VEAU
	POMMES RISSOLÉES	LENTILLES AU JUS	POMMES DE TERRE	RIZ	SEMOULE	PATES	GRATIN DAUPHINOIS	
		POMMES DE TERRE	RATATOUILLE	POELEE DE CAROTTES	AUX PETITS LEGUMES		HARICOTS BEURRE	
	MAROILLES	CAMEMBERT	BOURSIN	SAINT PAULIN	BLEU	EDAM	MORBIER	
	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	COMPOTE SSA	<u>LAITAGE NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	