

sa Recette

Temps de
préparation : 1 h
Temps de cuisson
: 45 min

Ingrédients

(pour 4 à 6 personnes) :

- 2 pâtes feuilletées
- 200 g d'andouille
- 2 pommes golden
- 4 oeufs
- 25 cl de crème entière liquide
- 20 cl de cidre
- 1 camembert
- 20 g de beurre doux
- 1 oignon
- 1 botte de persil plat

Tourte extrêmement normande

Déroulé de la recette :

- Laver et éplucher les pommes et l'oignon puis en faire une brunoise
- Faire revenir l'oignon dans le beurre puis y ajouter les pommes
- Faire revenir quelques minutes puis déglacer le tout avec le cidre
- Préchauffer le four à 180°C
- Mélanger 3 oeufs et la crème liquide puis assaisonner
- Mettre une première pâte dans le moule à tarte, la piquer et y déposer l'andouille coupée en cubes puis le mélange pommes/oignons
- Verser l'appareil à quiche
- Recouvrir avec la deuxième pâte en scellant les bords puis badigeonner avec le jaune d'oeuf pour que la pâte dore pendant la cuisson
- Enfourner 45 min

Soyons Complices

à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 26 septembre
au 30 octobre 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 SEL AJOUTE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Remplacements
Semaine du 26 septembre au 02 octobre 2022	VELOUTE DE LEGUMES SALADE DE HARICOTS BEURRE EFFILOCHE DE PORC LABEL AU MAROILLES POMMES DE TERRE PERSILLEES ET FONDUE DE POIREAU <u>COMPOTE</u> YAOURT SUCRE	POTAGE DE TOMATE BETTERAVES ROUGES PAVE DE POULET A L'ORIENTALE POTATOES ET SALADE <u>FRUIT DE SAISON</u> TARTE AUX FRUITS	POTAGE POIREAUX POMMES DE TERRE SALADE D'AGRUMES PATES A LA BOLOGNAISE <u>YAOURT</u> CREME DESSERT VANILLE	BOUILLON DE LEGUMES VERMICELLES <u>OEUF DUR</u> LANGUE DE BOEUF SAUCE GRIBICHE POMMES DE TERRE ET LEGUMES DU POT <u>CREME DESSERT</u> POMME AU FOUR	CREME DE CHAMPIGNONS LENTILLES VINAIGRETTE FILET DE COLIN MSC SAUCE BEURRE BLANC RIZ PILAF ET ENDIVE BRAISEE <u>COMPOTE</u> MOUSSE CHOCOLAT	VELOUTE DE CAROTTES <u>CRUDITE</u> SAUTE DE PORC SAUCE FORESTIERE FLAGEOLETS ET HARICOTS VERTS <u>LIEGEOIS</u> SALADE DE FRUITS	POTAGE DE LEGUMES <u>CRUDITE</u> CANETTE SAUCE A L'ORANGE POMMES DE TERRE DAUPHINES SALSIFIS AU BEURRE <u>FROMAGE BLANC</u> TARTE AU CITRON	EMINCE DE VOLAILLE
Semaine 03 au 09 octobre 2022	VELOUTE DE LEGUMES VERTS HARICOTS VERTS VINAIGRETTE POTJEVLEESCH POMMES SAUTEES ET SALADE <u>PETIT SUISS</u> POIRE AU CARAMEL	POTAGE DE BROCOLIS SALADE DE COEUR DE PALMIER POULET LABEL AU CIDRE GRATIN DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE <u>FRUIT DE SAISON</u> CREME DESSERT PRALINE	CREME DE POTIRON BLANC DE POIREAU VINAIGRETTE SAUTE DE BOEUF AUX OIGNONS POMMES DE TERRE ROTIES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES <u>COMPOTE</u> SEMOULE AU LAIT	POTAGE SAVEURS D'AUTOMNE SALADE COLESLAW TOMATE FARCIE SAUCE TOMATE RIZ <u>CREME DESSERT</u> FROMAGE BLANC SUCRE	POTAGE DE CELERI SALADE A LA FETA FILET DE MERLU MSC A LA PROVENÇALE POMMES DE TERRE AUX HERBES ET GRATIN DE TOMATE/COURGETTE <u>COMPOTE</u> TROPEZIENNE	POTAGE DE NAVETS CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AU PERSIL PATES A LA CARBONARA <u>SEMOULE AU LAIT</u> FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES <u>CRUDITE</u> ROTI DE PORC LABEL AU THYM POMMES DE TERRE GRENAILLE ET NAVETS AU MIEL <u>YAOURT</u> TARTE BOURDALOUE	OMELETTE
Semaine du 10 au 16 octobre 2022	POTAGE DE TOMATE <u>CRUDITE</u> EMINCE DE VOLAILLE LABEL A LA BIERE POMMES DE TERRE ET GRATIN DE BROCOLIS <u>LIEGEOIS</u> SALADE DE FRUITS EXOTIQUES	POTAGE DUBARRY MACEDOINE DE LEGUMES ANDOUILLETTE A LA MOUTARDE POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE <u>FRUIT DE SAISON</u> TARTE POMME RHUBARBE	VELOUTE DE POIREAUX POMMES DE TERRE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE STEAK HACHE DE VEAU SAUCE BRUNE PATES <u>COMPOTE</u> CREME DESSERT PISTACHE	POTAGE CULTIVATEUR CHOU FLEUR <u>VINAIGRETTE</u> SAUTE DE DINDE AUX PRUNEAUX CAROTTES AUX OIGNONS ET PUREE <u>FLAN NAPPE</u> FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES <u>CRUDITE</u> FILET DE LIEU MSC SAUCE VIN BLANC RIZ CREOLE ET POEELE FORESTIERE <u>FRUIT DE SAISON</u> PETITS SUISSES SUCRES	VELOUTE DE PETITS POIS CELERI REMOULADE TARTIFLETTE SALADE <u>FRUIT DE SAISON</u> CREME DESSERT CARAMEL	POTAGE JARDINIERE DE LEGUMES <u>CRUDITE</u> ROTI DE BOEUF SAUCE POIVRE POMMES ROSTIES ET HARICOTS PLATS A L'AIL <u>COMPOTE</u> TARTE AU CHOCOLAT	PANE FROMAGER
Semaine du 17 au 23 octobre 2022	POTAGE DE POTIRON BROCOLIS <u>VINAIGRETTE</u> CARBONADE FLAMANDE BOEUF LABEL POMMES SAUTEES ET SALADE VERTE <u>LAITAGE</u> FRUIT DE SAISON	VELOUTE DE CAROTTES CHAMPIGNONS A LA GRECQUE AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CURRY PETITS POIS ET POMMES VAPEUR <u>YAOURT</u> FROMAGE BLANC AUX FRUITS	POTAGE POIREAUX POMMES DE TERRE SALADE AUVERGNATE (BETTERAVES ROUGES, NOIX ET BLEU) POTEE DE CHOU (SAUCISSE FUME) <u>FRUIT DE SAISON</u> LA FLOGNARDE (GATEAU AUX POMMES)	POTAGE SAINT GERMAIN MACEDOINE DE LEGUMES <u>VINAIGRETTE</u> PATES AU JAMBON ET AUX CHAMPIGNONS <u>COMPOTE</u> CREME SPECULOOS	SOUPE DE LEGUMES <u>CRUDITE</u> FILET DE HOKI MSC SAUCE CREME COEUR DE BLE ET EPINARDS <u>PETITS SUISS</u> LIEGEOIS AU CHOCOLAT	CREME DE CHAMPIGNONS TABOULE A LA MENTHE BOUDIN NOIR ECRASE DE POMMES DE TERRE ET <u>COMPOTE</u> <u>FLAN VANILLE</u> COMPOTE POMME FRAISE	POTAGE DE CELERI <u>CRUDITE</u> PINTADE SAUCE AUX OIGNONS POMMES DE TERRE CROQUETTE ET PANAIS SAUTES <u>COMPOTE</u> ECLAIR AU CAFE	NORMANDIN DE VEAU
Semaine du 24 au 30 octobre 2022	POTAGE LENTILLES SALADE MEXICAINE BOURGUIGNON BOEUF LABEL PUREE ET HARICOTS VERTS <u>FRUIT DE SAISON</u> LIEGEOIS A LA VANILLE	POTAGE BROCOLIS CAROTTES RAPEES AU CITRON PORC DEMI SEL LENTILLES AU JUS ET POMMES DE TERRE <u>CREME DESSERT</u> TARTE COCO	SOUPE A L'OIGNON, CROUTONS ET FROMAGE <u>CRUDITE</u> ROTI DE DINDE SAUCE A L'ANCIENNE RIZ PILAF ET CHOUX DE BRUXELLES <u>COMPOTE</u> MOUSSE AU CAFE	POTAGE DE LEGUMES SALADE DE HARICOTS BEURRE AUX OIGNONS ENDIVE A LA FLAMANDE EMINCE DE POMMES DE TERRE <u>YAOURT</u> SALADE DE FRUITS	BOUILLON DE LEGUMES BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE MOULES EN GRATIN POMMES RISSOLEES <u>FRUIT DE SAISON</u> YAOURT SUCRE	VELOUTE DE NAVETS <u>CRUDITE</u> WATERZOI DE VOLAILLE POMMES DE TERRE ET SES LEGUMES <u>PETITS SUISS</u> FRUIT DE SAISON	POTAGE D'APERGES PAMPLEMOUSSE AU SURIMI PORC LABEL A L'ANANAS GRATIN DAUPHINOIS ET POEELE DE CAROTTES <u>FRUIT DE SAISON</u> TARTE AU FLAN	CERVELAS OBERNOIS

API RESTAURATION
vous propose

sa Recette

Temps de
préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
35 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

400 g de potimarron
300 ml de lait demi écrémé
4 oeufs
1 gousse de vanille
Sel
Poivre
Beurre doux

Flan de potimarron à la vanille

Préparation de la recette :

- Préchauffer le four à 180°C
- Laver, éplucher et couper le potimarron en cubes.
- Le faire cuire à la vapeur durant 25 minutes environ, puis le réduire en purée à la fourchette ou avec l'aide d'un robot.
- Dans un saladier, mélanger le lait, avec les oeufs, le sel et le poivre.
- Récupérer les graines de la gousse de vanille et les verser dans le mélange puis ajouter la purée de potimarron.
- Répartir la préparation dans 4 ramequins préalablement beurrés.
- Incorporer la purée de potimarron au reste de la préparation.
- Mettre au four durant 35 minutes environ.

api

Conception Cécile Api

Novembre
2022

Soyons Complices

à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 31 octobre au
27 novembre 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 SEL AJOUTE

api

Conception Cécile Api



Menus du 31 octobre au 27 novembre 2022



Rouge, Bleu
Blanc Coeur, AOC
ou



MSC ou
Pêche
Durable

Sous réserve de
l'approvisionnement

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Remplacements
Semaine du 31 octobre au 06 novembre 2022	POTAGE POIREAUX SALADE DE FOND D'ARTICHAUT EN VINAIGRETTE PALETTE A LA DIABLE PUREE ET CHOU ROUGE <u>FRUIT DE SAISON</u> CREME AU CHOCOLAT	CREME DE CELERI <u>OEUF VINAIGRETTE</u> SAUTE DE VEAU SAUCE GRAND MERE POMMES ROSTIES ET POELEE DE FEVES <u>YAOURT</u> CHOU CHANTILLY ET CAMEL	POTAGE DE TOMATE SALADE COMPOSEE LASAGNES A LA BOLOGNAISE <u>LAITAGE</u> COMPOTE	POTAGE CULTIVATEUR CELERI REMOULADE BOULETTES D'AGNEAU AUX EPICES LEGUMES TAJINE ET SEMOULE <u>FRUIT DE SAISON</u> PETITS SUISSES AUX FRUITS	VELOUTE DE LEGUMES VERTS <u>CRUDITE</u> FILET DE COLIN MSC SAUCE PERSIL RIZ ET FONDUE DE POIREAUX <u>YAOURT</u> LIEGEOIS CAFE	POTAGE DUBARRY SALADE AUX CROÛTONS POULE AU POT POMMES DE TERRE ET SES LEGUMES <u>LAITAGE</u> FRUIT DE SAISON	POTAGE BUTTERNUT <u>CRUDITE</u> ROTI DE BOEUF SAUCE ECHALOTE POMMES DE TERRE PAILLASSON ET NAVETS ROTIES <u>COMPOTE</u> TARTE AUX FRUITS	ROTI DE DINDE
Semaine du 07 au 13 novembre 2022	POTAGE CHAMPIGNONS CAROTTES VINAIGRETTE CHOUCROUTE <u>LAITAGE</u> SALADE DE FRUITS	POTAGE DE LEGUMES VERTS SALADE D'AGRUMES OMELETTE AUX HERBES POMMES SAUTEES ET SALADE <u>FRUIT DE SAISON</u> RIZ AU LAIT	POTAGE CULTIVATEUR <u>SALADE COMPOSEE</u> SAUTE DE VOLAILLE LABEL FAÇON COQ AU VIN SALSIFIS EN GRATIN ET POMMES DE TERRE <u>COMPOTE</u> YAOURT SUCRE	POTAGE DE NAVETS SALADE COLESLAW ROGNONS DE BOEUF A LA MOUTARDE POMMES DE TERRE RISSOLEES ET SALADE <u>YAOURT</u> FRUIT DE SAISON	SOUPE DE LEGUMES <u>CRUDITE</u> SAUMON MSC SAUCE VIERGE GRATIN DAUPHINOIS ET BROCOLIS <u>LAITAGE</u> PARIS BREST	VELOUTE DE CELERI CHOU ROUGE AUX POMMES PATES AU JAMBON ET AUX CHAMPIGNONS <u>FLAN NAPPE</u> FROMAGE BLANC AUX FRUITS	BOUILLON VERMICELLES <u>CRUDITE</u> SAUTE DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES DE TERRE NOISETTES ET PETITS POIS AUX OIGNONS <u>COMPOTE</u> ECLAIR A LA VANILLE	EMINCE DE VOLAILLE
Semaine du 14 au 20 novembre 2022	POTAGE LENTILLES HARICOTS BLANCS VINAIGRETTE EMINCE DE VOLAILLE LABEL SAUCE REBLOCHON PATES <u>YAOURT</u> FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES VERTS RADIS NOIR AU FROMAGE BLANC JAMBON SAUCE MADERE POTATOES ET SALADE <u>FRUIT DE SAISON</u> CROISSON ABRICOTS	VELOUTE D'ASPERGES SALADE MIMOSA PARMENTIER DE POTIRON SALADE <u>LAITAGE</u> MOUSSE AU CHOCOLAT	POTAGE DE LEGUMES MACEDOINE DE LEGUMES CASSOULET POMMES DE TERRE <u>COMPOTE</u> PETITS SUISSES AUX FRUITS	SOUPE DE LEGUMES CELERI REMOULADE FILET DE POISSON MEUNIERE MSC SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES <u>FRUIT DE SAISON</u> CREME DESSERT CAMEL	CREME DE CAROTTES DUO DE CHOUX POULET LABEL SAUCE SUPREME POMMES DE TERRE ROTIES ET POELEE DE LEGUMES <u>YAOURT</u> FRUIT DE SAISON	POTAGE DUBARRY <u>CRUDITE</u> POT AU FEU POMMES DE TERRE ET LEGUMES DU POT <u>FRUIT DE SAISON</u> CHOU CHANTILLY ET CHOCOLAT	OMELETTE
Semaine du 21 au 27 novembre 2022	VELOUTE SAVEURS D'HIVER SALADE DE HARICOTS BEURRE ENDIVE AU GRATIN POMMES DE TERRE <u>COMPOTE</u> YAOURT SUCRE	POTAGE DE TOMATE BETTERAVES ROUGES POULET AU BLEU POMMES SAUTEES ET SALADE <u>FRUIT DE SAISON</u> BEIGNET CHOCOLAT	POTAGE POIREAUX ET POMMES DE TERRE SALADE D'AGRUMES PATES A LA BOLOGNAISE <u>YAOURT</u> LIEGEOIS VANILLE	BOUILLON VERMICELLES <u>OEUF DUR VINAIGRETTE</u> LANGUE DE BOEUF SAUCE TORTUE POMMES DE TERRE ET LEGUMES DU POT <u>CREME DESSERT</u> POMME AU FOUR	CREME DE CHAMPIGNONS CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE FILET DE MERLU MSC SAUCE BONNE FEMME RIZ PILAF ET FONDUE DE POIREAU <u>COMPOTE</u> MOUSSE CAFE	VELOUTE DE CAROTTES <u>CRUDITE</u> SAUTE DE PORC A L'ANCIENNE POMMES DE TERRE VAPEUR ET HARICOTS VERTS <u>LIEGEOIS</u> SALADE DE FRUITS	POTAGE DE LEGUMES <u>CRUDITE</u> CANETTE SAUCE AUX 4 EPICES POMMES DE TERRE DAUPHINES ET SALSIFIS AU JUS <u>FROMAGE BLANC</u> TARTE COCO	EMINCE DE VOLAILLE