

API RESTAURATION

vous propose

sa Recette

Temps de
préparation :
30 minutes
Temps de
cuisson : 40
minutes de
cuisson

Ingrédients
(pour 4 à 6 personnes) :

200g de farine
3 oeuf frais
100g de carottes
1 petit oignon
50g d'emmental
100g de petits pois surgelés
Sel
1 pincée de cannelle
100 ml de lait
1 sachet de levure chimique
1 cuillère à soupe d'huile
20cl de crème fraîche liquide
entière
ciboulette

Cake aux légumes à la cannelle et sa crème fouettée à la ciboulette

Préparation de la recette :

- Laver les carottes et la ciboulette. Eplucher les carottes et l'oignon.
- Tailler les carottes en petits cubes de 5 mm environ. Ciseler l'oignon.
- Cuire à feu doux les carottes et l'oignon ciselé durant 10 min environ.
- Cuire les petits pois à l'eau bouillante.
- Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les oeufs, l'huile et le lait.
- Ajouter la cannelle, le sel, l'emmental et les légumes.
- Cuire à 180°C pendant 40 min dans un moule beurré et fariné.
- Fouetter la crème et ajouter la ciboulette.
- Au moment de servir, accompagner votre cake d'une pointe de chantilly.

Astuce:

Pour réussir votre chantilly, verser la crème entière bien froide dans un saladier conducteur de froid (métal ou verre) et le stocker au congélateur durant 10 min. Votre chantilly sera montée en moins de 3 min !

api

Conception CréApi

Soyons Complices

à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 03 février au
02 mars 2025



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.

03.20.08.44.60

SANS SUCRES AJOUTES

api



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 3 février au 9 février 2025	POTAGE A L'OSEILLE REPAS BRETON : SALADE D'ARTICHAUT GALETTE JAMBON ET FROMAGE SALADE VERTE VINAIGRETTE PONT L'EVEQUE <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE CULTIVATEUR CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AUX AGRUMES POT AU FEU LEGUMES DU POT ET POMMES DE TERRE EDAM FROMAGE BLANC <u>NATURE</u>	SOUPE DE POISSON, CROUTONS ET FROMAGE MACEDOINE DE LEGUMES ROTI DE DINDE SAUCE SUPREME POMMES CROQUETTES SALADE VERTE VINAIGRETTE TOMME NOIRE <u>FRUIT DE SAISON</u>	POTAGE DE CELERI CHAMPIGNONS SAUCE BULGARE SAUTE DE PORC AU CURRY DUO DE PURÉES CAMEMBERT <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE CAROTTES RILLETES ET CORNICHON FILET DE HOKI SAUCE CITRON GRATIN DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE LIVAROT FRUIT DE SAISON	CREME DE POTIMARRON NOUVEL AN CHINOIS : NEMS POULET AU CAMEL RIZ CANTONNAIS GOUDA COMPOTE POMMES LITCHIS	SOUPE DE LEGUMES ASPERGES VINAIGRETTE ROTI DE VEAU SAUCE FORESTIERE POMMES NOISETTES HARICOTS VERTS FOURNOLS <u>LAITAGE NATURE</u>
Semaine du 10 février au 16 février 2025	VELOUTE DE LEGUMES SALADE DE HARICOTS BLANCS GOULASCH A LA HONGROISE PATES ET FROMAGE RAPE MIMOLETTE <u>FRUIT DE SAISON</u>	POTAGE PERSIL ENDIVE VINAIGRETTE POTEE DE CHOU POMMES DE TERRE BUCHE DU PILAT <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE DE NAVETS CELERI REMOULADE CARBONNADE FLAMANDE POMMES SAUTEES SALADE VERTE VINAIGRETTE TOMME BLANCHE <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE CRECY OEUF MIMOSA FILET DE POULET A L'ESTRAGON RIZ ET HARICOTS BEURRE BRIE <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE SAINT GERMAIN QUICHE LORRAINE FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE POMMES DE TERRE PERSILLEES ET FENOUIL BLEU FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES SALADE D'AGRUMES SAUTE DE PORC A LA NORMANDE POMMES RISSOLEES NAVETS ST NECTAIRE <u>LAITAGE NATURE</u>	SOUPE A L'OIGNON MOUSSE DE FOIE ET CORNICHON ROTI DE BOEUF FROID SAUCE TARTARE GRATIN DAUPHINOIS PETITS POIS MAROILLES <u>FRUIT DE SAISON</u>
Semaine du 17 février au 23 février 2025	SOUPE DE LÉGUMES BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PARMENTIER DE POTIRON SALADE VERTE VINAIGRETTE PYRENEES <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE DE CELERI CHOU FLEUR SAUCE TARTARE NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE POMMES DE TERRE BOULANGERES HARICOTS VERTS TOMME DE SAVOIE <u>FRUIT DE SAISON</u>	VELOUTE DE LEGUMES VERTS TERRINE DE LAPIN ET CONDIMENTS AIGUILLETES DE POULET A LA MOUTARDE POMMES DUCHESSES ENDIVE BRAISÉ SAINT PAULIN <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE CULTIVATEUR SALADE FROMAGERE BLEU ET NOIX ESTOUFFADE DE PORC A LA VIGNERONNE PENNES ET FROMAGE RAPÉ FOURNOLS SALADE DE FRUITS	CREME D'ENDIVE BROCOLIS VINAIGRETTE FILET MEUNIERE SAUCE BEARNAISE RIZ ET FONDUE DE POIREAUX EDAM <u>LAITAGE NATURE</u>	BOUILLON DE LEGUMES AUX VERMICELLES TOAST AU CAMEMBERT BOULETTES D'AGNEAU SAUCE MIEL ET MOUTARDE SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS CHEVRE YAOURT <u>NATURE</u>	POTAGE CRECY RILLETES DE MAQUEREAU SAUTE DE CANARD AUX RAISINS POMMES DE TERRE DAUPHINES ET CHOUX DE BRUXELLES COMTE <u>COMPOTE SSA</u>
Semaine du 24 février au 2 mars 2025	SOUPE AU CHOU OEUF DUR MAYONNAISE SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE BARBECUE POMMES SAUTEES SALADE VERTE VINAIGRETTE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES RILLETES ET CORNICHONS EMINCE DE POULET SAUCE CREME RIZ ET CAROTTES AU BOUILLON MORBIER <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE CULTIVATEUR CELERI REMOULADE ASSIETTE ANGLAISE POMME DE TERRE AU FOUR SAUCE CIBOULETTE SALADE VINAIGRETTE CANTAL <u>FRUIT DE SAISON</u>	VELOUTE DE CHAMPIGNONS BLANC DE POIREAU VINAIGRETTE SAUTE DE DINDE AU CURRY PUREE DE POTIRON ET POMMES DE TERRE BUCHE DU PILAT YAOURT <u>NATURE</u>	CREME DE LAITUE QUICHE AU FROMAGE FILET DE SAUMON SAUCE OSEILLE GRATIN DE BROCOLIS ET COEUR DE PATES GOUDA <u>BANANE</u>	SOUPE A L'AIL, FROMAGE, CROUTONS SALADE D'AGRUMES LANGUE DE BOEUF SAUCE PIQUANTE POMMES DE TERRE ET LEGUMES DU POT BLEU <u>COMPOTE SSA</u>	VELOUTE DE POTIMARRON ABRICOTS AU THON ROTI DE VEAU AU ROMARIN POMMES DE TERRE NOISETTES ET ENDIVE BRAISEE NEUFCHATEL <u>LAITAGE NATURE</u>

API RESTAURATION

vous propose

sa Recette

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

Ingrédients
(pour 10 personnes) :

700g de pommes de terre
2 poireaux
35g de beurre doux
25cl de lait demi-écrémé
55g de farine
4 oeufs
15cl de crème entière
liquide
150g d'emmental râpé



Tarte paillason de pommes de terre et poireaux

Préparation de la recette :

- Laver les pommes de terre et les poireaux
- Eplucher et râper les pommes de terre, les rincer et bien presser pour les égoutter
- Emincer les poireaux et les faire suer dans 10g de beurre et un peu d'eau pendant quelques minutes. Assaisonner à son goût
- Pour la béchamel, faire fondre 25g de beurre et y ajouter 25g de farine à feu vif. Mélanger et ajouter le lait tout en fouettant continuellement
- Laisser épaissir la béchamel en fouettant
- Mélanger la béchamel, les poireaux et 2 oeufs
- Préchauffer le four à 165°C
- Dans un moule à tarte, déposer une feuille de papier sulfurisé légèrement plus grande que le moule
- Mélanger les pommes de terre râpées avec la crème fraîche, 2 oeufs, le reste de la farine et 75 g d'emmental
- Déposer l'appareil contenant la pomme de terre dans le moule en tassant bien le fond et les bords afin que cela serve de base à la tarte
- Par dessus, déposer l'appareil contenant les poireaux et le reste d'emmental pour gratiner
- Cuire à 165°C pendant 35 minutes

api

Conception CréApi

Soyons Complices

à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 03 au 30 mars
2025



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.

03.20.08.44.60

SANS SUCRES AJOUTES

api



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 3 mars au 9 mars 2025	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE ASPERGE	POTAGE BROCOLIS	POTAGE DE NAVETS	BOUILLON DE LEGUMES VERMICELLES	SOUPE MINISTRONE	VELOUTE POTIRON
	REPAS DES ÎLES : SALADE HAWAIIENNE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	ROSETTE ET CONDIMENTS	SALADE DE HARICOTS BLANCS VINAIGRETTE	SALADE CAESAR	SALADE COLESLAW	PATE EN CROUTE ET CONDIMENTS
	COLOMBO DE PORC	ROTI DE BOEUF FROID SAUCE COCKTAIL	TAJINE DE DINDE	TORTIS	DOS DE COLIN SAUCE PERSIL	JAMBON SAUCE MADERE	POT AU FEU
	ET SES LEGUMES	POMMES CROQUETTES	SEMOULE	A LA BOLOGNAISE	RIZ	POMMES ROSTIES	POMMES DE TERRE
	RIZ CREOLE	SALADE VERTE VINAIGRETTE	LEGUMES TAJINE	ET FROMAGE RAPE	ET COTES DE BLETES	ET HARICOTS VERTS	ET SES LÉGUMES
MIMOLETTE	FOURNOLS	TOMME NOIRE	FOURME D'AMBERT	BOURSIN	EMMENTAL	LIVAROT	
<u>LAITAGE NATURE</u>	<u>FRUIT DE SAISON</u>	<u>FROMAGE BLANC NATURE</u>	FRUIT DE SAISON	<u>COMPOTE SSA</u>	<u>YAOURT NATURE</u>	<u>FRUIT DE SAISON</u>	
Semaine du 10 mars au 16 mars 2025	POTAGE PERSIL	POTAGE DE LEGUMES	POTAGE DE NAVETS	POTAGE CRECY	POTAGE POTIMARRON	CREME DE PETITS POIS	SOUPE A L'OIGNON CROUTONS ET FROMAGE
	TABOULÉ	POIREAU VINAIGRETTE	ENDIVE AU BLEU VINAIGRETTE	OEUF MIMOSA	SALADE D'AGRUMES	CAKE AU CHOU ET A LA MOUTARDE	TERRINE DE CAMPAGNE ET CORNICHON
	SAUCISSE FUMEE SAUCE BRUNE	CHILI CON CARNE	POTJVLEESCH	COUSCOUS BOULETTES	CHOUCRUTE DE LA MER ET SON BEURRE BLANC	SAUTE DE PORC A LA BIERE	HAUT DE CUISSE DE POULET ROTI GRAND MERE
	PUREE DE POIS CASSES	RIZ	POMMES DUCHESSES	SEMOULE ET LEGUMES	POMMES DE TERRE PERSILLEES	POMMES VAPEUR ET POEELE DE LEGUMES	GRATIN DAUPHINOIS
	BRIE	BLEU	TOMME BLANCHE	BUCHETTE DE CHEVRE	BUCHE DU PILAT	EDAM	CAROTTES GLACEES
<u>FRUIT DE SAISON</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	<u>COMPOTE SSA</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	<u>FRUIT DE SAISON</u>	<u>POMME CUITE SSA</u>	<u>LAITAGE NATURE</u>	
Semaine du 17 mars au 23 mars 2025	POTAGE DE CELERI	SOUPE DE LEGUMES	VELOUTE DE LEGUMES VERTS	POTAGE CULTIVATEUR	CREME D'ENDIVE	POTAGE CRECY	BOUILLON DE LEGUMES AUX VERMICELLES
	CHAMPIGNONS A LA CREME	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ANCIENNE	BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	GOUGERE AU FROMAGE	MOUSSE AU THON ET CITRON
	CHOU FARCI SAUCE BRUNE	PAELLA	CARBONADE FLAMANDE	ROTI DE PORC SAUCE PROVENÇALE	FILET MEUNIER SAUCE GRIBICHE	EMINCE DE POULET SAUCE CREME	SAUTE DE CANARD A L'ORANGE
	POMMES DE TERRE	MORBIER	POMMES SAUTEES	PENNES ET FROMAGE RÂPÉ	PETITS POIS	COEUR DE PATES ET CAROTTES	POMMES DE TERRE CROQUETTES
	FOURME D'AMBERT	FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE VINAIGRETTE	ET RATATOUILLE	POMMES DE TERRE	TOMME NOIRE	CHOUX DE BRUXELLES
<u>LAITAGE NATURE</u>		<u>LAITAGE NATURE</u>	<u>COMPOTE SSA</u>	<u>FRUIT DE SAISON</u>	<u>PETITS SUISSES NATURES</u>	<u>FRUIT DE SAISON</u>	
Semaine du 24 mars au 30 mars 2025	VELOUTE DE LEGUMES	POTAGE DE COURGETTES	POTAGE DE LEGUMES VERTS	POTAGE POIREAU ET POMME DE TERRE	VELOUTE DE CAROTTES	BOUILLON DE LEGUMES AUX VERMICELLES	POTAGE DE LEGUMES
	CELERI REMOULADE	CHOU FLEUR VINAIGRETTE	HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE	SALADE MEXICAINE	TOAST DE CAMEMBERT	OEUF DUR SAUCE COCKTAIL	RILLETES DE MAQUEREAU ET TOAST
	SAUTE DE PORC SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE	BOULETTES D'AGNEAU SAUCE TOMATE	SAUCISSE	FILET DE POULET AU PAPRIKA	FILET DE HOKI SAUCE AUX EPICES	ENDIVES A LA FLAMANDE AU JAMBON DE DINDE	ROTI DE DINDE SAUCE PRUNEAUX
	PUREE DE POMMES DE TERRE	PATES	LENTILLES	POTATOES	RIZ	POMMES DE TERRE VAPEUR	POMMES DAUPHINE
	CAROTTES	ET FROMAGE RAPE	MIMOLETTE	ET SALADE VINAIGRETTE	EPINARDS A LA CREME	EDAM	PETITS POIS
BUCHE DU PILAT	CAMEMBERT	<u>LAITAGE NATURE</u>	SAINT PAULIN	MAROILLES	FROMAGE BLANC <u>NATURE</u>	BLEU	
<u>COMPOTE SSA</u>	FRUIT DE SAISON		SALADE DE FRUITS	<u>FRUIT DE SAISON</u>		<u>LAITAGE NATURE</u>	

Lors d'une demande de remplacement, l'équipe de cuisine vous proposera selon le stock du steak haché au veau ou de l'émincé de volaille ou des boulettes au boeuf ou une cuisse de poulet ou des boulettes au veau