

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 SEL AJOUTE

api



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 3 février au 9 février 2025	<p>POTAGE A L'OSEILLE</p> <p>REPAS BRETON : SALADE D'ARTICHAUT</p> <p>GALETTE JAMBON ET FROMAGE</p> <p>SALADE VERTE VINAIGRETTE</p> <p><u>NAPPE CAMEL</u></p> <p>FAR BRETON DU CHEF</p>	<p>POTAGE CULTIVATEUR</p> <p>CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AUX AGRUMES</p> <p>POT AU FEU</p> <p>LEGUMES DU POT</p> <p>ET POMMES DE TERRE</p> <p><u>FRUIT DE SAISON</u></p> <p>FROMAGE BLANC ET SUCRE</p>	<p>SOUPE DE POISSON, CROUTONS ET FROMAGE</p> <p>MACEDOINE DE LEGUMES</p> <p>ROTI DE DINDE SAUCE SUPREME</p> <p>POMMES CROQUETTES</p> <p>SALADE VERTE VINAIGRETTE</p> <p><u>POMME CUIE</u></p> <p>GAUFRE</p>	<p>POTAGE DE CELERI</p> <p>CHAMPIGNONS SAUCE BULGARE</p> <p>SAUTE DE PORC AU CURRY</p> <p>DUO DE PURÉES</p> <p><u>YAOURT AUX FRUITS</u></p> <p>CREME AU CITRON</p>	<p>POTAGE CAROTTES</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>FILET DE HOKI SAUCE CITRON</p> <p>GRATIN DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE</p> <p><u>CREME PRALINE</u></p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>CREME DE POTIMARRON</p> <p>NOUVEL AN CHINOIS : <u>CRUDITE</u></p> <p>POULET AU CAMEL</p> <p>RIZ CANTONNAIS</p> <p><u>PETITS SUISSES SUCRES</u></p> <p>COMPOTE POMMES LITCHIS</p>	<p>SOUPE DE LEGUMES</p> <p>ASPERGES VINAIGRETTE</p> <p>ROTI DE VEAU SAUCE FORESTIERE</p> <p>POMMES NOISETTES</p> <p>HARICOTS VERTS</p> <p><u>FRUIT DE SAISON</u></p> <p>TARTE AUX POIRES DU CHEF</p>
Semaine du 10 février au 16 février 2025	<p>VELOUTE DE LEGUMES</p> <p>SALADE DE HARICOTS BLANCS</p> <p>GOULASCH A LA HONGROISE</p> <p>PATES</p> <p>ET FROMAGE RAPE</p> <p><u>FRUIT DE SAISON</u></p> <p>ENTREMETS CAMEL DU CHEF</p>	<p>POTAGE PERSIL</p> <p>ENDIVE VINAIGRETTE</p> <p>POTEE DE CHOU</p> <p>POMMES DE TERRE</p> <p><u>FRUIT DE SAISON</u></p> <p>LIEGEOIS CAFE</p>	<p>POTAGE DE NAVETS</p> <p>CELERI REMOULADE</p> <p>CARBONNADE FLAMANDE</p> <p>POMMES SAUTEES</p> <p>SALADE VERTE VINAIGRETTE</p> <p><u>FROMAGE BLANC</u></p> <p>TROPEZIENNE</p>	<p>POTAGE CRECY</p> <p>OEUF MIMOSA</p> <p>FILET DE POULET A L'ESTRAGON</p> <p>RIZ</p> <p>ET HARICOTS BEURRE</p> <p><u>COMPOTE</u></p> <p>MOUSSE SPECULOOS DU CHEF</p>	<p>POTAGE SAINT GERMAIN</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE</p> <p>POMMES DE TERRE PERSILLEES</p> <p>ET FENOUIL</p> <p><u>COCKTAIL DE FRUITS</u></p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>POTAGE DE LEGUMES</p> <p>SALADE D'AGRUMES</p> <p>SAUTE DE PORC A LA NORMANDE</p> <p>POMMES RISSOLEES</p> <p>NAVETS</p> <p><u>MOUSSE AU CHOCOLAT</u></p> <p>CREME PRALINE</p>	<p>SOUPE A L'OIGNON</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>ROTI DE BOEUF FROID SAUCE TARTARE</p> <p>GRATIN DAUPHINOIS</p> <p>PETITS POIS</p> <p><u>FRUIT DE SAISON</u></p> <p>TARTE AU CHOCOLAT DU CHEF</p>
Semaine du 17 février au 23 février 2025	<p>SOUPE DE LÉGUMES</p> <p>BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE</p> <p>PARMENTIER DE POTIRON</p> <p>SALADE VERTE VINAIGRETTE</p> <p><u>POMME CUIE</u></p> <p>CREME VANILLE</p>	<p>POTAGE DE CELERI</p> <p>CHOU FLEUR <u>VINAIGRETTE</u></p> <p>NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE</p> <p>POMMES DE TERRE BOULANGERES</p> <p>HARICOTS VERTS</p> <p><u>PECHE AU SIROP</u></p> <p>ENTREMETS CITRON DU CHEF</p>	<p>VELOUTE DE LEGUMES VERTS</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>AIGUILLETES DE POULET A LA MOUTARDE</p> <p>POMMES DUCHESSES</p> <p>ENDIVE BRAISÉ</p> <p><u>LIEGEOIS</u></p> <p>PARIS BREST</p>	<p>POTAGE CULTIVATEUR</p> <p><u>SALADE AUX NOIX</u></p> <p>ESTOUFFADE DE PORC A LA VIGNERONNE</p> <p>PENNES</p> <p>ET FROMAGE RAPÉ</p> <p><u>RIZ AU LAIT</u></p> <p>SALADE DE FRUITS</p>	<p>CREME D'ENDIVE</p> <p>BROCOLIS VINAIGRETTE</p> <p>FILET MEUNIÈRE SAUCE BEARNAISE</p> <p>RIZ ET FONDUE DE POIREAUX</p> <p><u>FRUIT DE SAISON</u></p> <p>FLAN NAPPE CAMEL</p>	<p>BOUILLON DE LEGUMES AUX VERMICELLES</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>BOULETTES D'AGNEAU SAUCE MIEL ET MOUTARDE</p> <p>SEMOULE</p> <p>ET LEGUMES COUSCOUS</p> <p><u>CREME CAFE</u></p> <p>YAOURT DE LA FERME BIO</p>	<p>POTAGE CRECY</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>SAUTE DE CANARD AUX RAISINS</p> <p>POMMES DE TERRE DAUPHINES</p> <p>ET CHOUX DE BRUXELLES</p> <p><u>YAOURT NATURE</u></p> <p>TARTE AUX POMMES DU CHEF</p>
Semaine du 24 février au 2 mars 2025	<p>SOUPE AU CHOU</p> <p>OEUF DUR MAYONNAISE</p> <p>SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE BARBECUE</p> <p>POMMES SAUTEES</p> <p>SALADE VERTE VINAIGRETTE</p> <p><u>CREME DESSERT</u></p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>POTAGE DE LEGUMES</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>EMINCE DE POULET SAUCE CREME</p> <p>RIZ ET CAROTTES AU BOUILLON</p> <p><u>FRUIT DE SAISON</u></p> <p>CREME CAMEL</p>	<p>POTAGE CULTIVATEUR</p> <p>CELERI REMOULADE</p> <p>ASSIETTE ANGLAISE</p> <p>POMME DE TERRE AU FOUR SAUCE CIBOULETTE</p> <p>SALADE VINAIGRETTE</p> <p><u>SEMOULE AU LAIT</u></p> <p>GÂTEAU AU YAOURT DU CHEF</p>	<p>VELOUTE DE CHAMPIGNONS</p> <p>BLANC DE POIREAU VINAIGRETTE</p> <p>SAUTE DE DINDE AU CURRY</p> <p>PUREE DE POTIRON ET POMMES DE TERRE</p> <p><u>FRUIT DE SAISON</u></p> <p>YAOURT AUX FRUITS</p>	<p>CREME DE LAITUE</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>FILET DE SAUMON SAUCE OSEILLE</p> <p>GRATIN DE BROCOLIS ET COEUR DE PATES</p> <p><u>CREME CREOLE</u></p> <p>BANANE AU CHOCOLAT</p>	<p>SOUPE A L'AIL, FROMAGE, CROUTONS</p> <p>SALADE D'AGRUMES</p> <p>LANGUE DE BOEUF SAUCE PIQUANTE</p> <p>POMMES DE TERRE</p> <p>ET LEGUMES DU POT</p> <p><u>FROMAGE BLANC AROMATISE</u></p> <p>ENTREMETS PISTACHE DU CHEF</p>	<p>VELOUTE DE POTIMARRON</p> <p><u>CRUDITE</u></p> <p>ROTI DE VEAU AU ROMARIN</p> <p>POMMES DE TERRE NOISETTES</p> <p>ET ENDIVE BRAISEE</p> <p><u>YAOURT A LA VANILLE</u></p> <p>CHOU DU CHEF AU CHOCOLAT</p>

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

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 paillasson 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 SEL AJOUTE

api



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 3 mars au 9 mars 2025	POTAGE DE LEGUMES REPAS DES ÎLES : SALADE HAWAIIENNE COLOMBO DE PORC ET SES LEGUMES RIZ CREOLE <u>FROMAGE BLANC</u> TARTE COCO ET SAUCE CHOCOLAT	POTAGE ASPERGE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE ROTI DE BOEUF FROID SAUCE COCKTAIL POMMES CROQUETTES SALADE VERTE VINAIGRETTE <u>COMPOTE</u> CREME DESSERT SAVEUR PRALINE	POTAGE BROCOLIS <u>CRUDITE</u> TAJINE DE DINDE SEMOULE LEGUMES TAJINE <u>POMME CUITE</u> FROMAGE BLANC AUX FRUITS	POTAGE DE NAVETS SALADE DE HARICOTS BLANCS VINAIGRETTE TORTIS A LA BOLOGNAISE ET FROMAGE RAPE <u>LIEGEOIS SAVEUR CAFE</u> FRUIT DE SAISON	BOUILLON DE LEGUMES VERMICELLES <u>CRUDITE</u> DOS DE COLIN SAUCE PERSIL RIZ ET COTES DE BLETTES <u>POIRE</u> MOUSSE SPECULOOS	SOUPE MINISTRONE SALADE COLESLAW JAMBON SAUCE MADERE POMMES ROSTIES ET HARICOTS VERTS <u>COMPOTE</u> YAOURT DE LA FERME BIO	VELOUTE POTIRON <u>CRUDITE</u> POT AU FEU POMMES DE TERRE ET SES LÉGUMES <u>FRUIT DE SAISON</u> BABA AU RHUM
Semaine du 10 mars au 16 mars 2025	POTAGE PERSIL TABOULÉ SAUCISSE FUMEE SAUCE BRUNE PUREE DE POIS CASSES <u>FRUIT DE SAISON</u> MOUSSE CAFE	POTAGE DE LEGUMES POIREAU VINAIGRETTE CHILI CON CARNE RIZ <u>FRUIT DE SAISON</u> ILE FLOTTANTE AU CARAMEL	POTAGE DE NAVETS <u>ENDIVE VINAIGRETTE</u> POTJVLIESCH POMMES DUCHESSES SALADE VERTE VINAIGRETTE <u>FROMAGE BLANC</u> GATEAU BASQUE	POTAGE CRECY OEUF MIMOSA COUSCOUS BOULETTES SEMOULE ET LEGUMES <u>COMPOTE</u> ENTREMETS PISTACHE DU CHEF	POTAGE POTIMARRON SALADE D'AGRUMES CHOUCROUTE DE LA MER ET SON BEURRE BLANC POMMES DE TERRE PERSILLEES <u>COCKTAIL DE FRUITS</u> LIEGEOIS VANILLE	CREME DE PETITS POIS <u>CRUDITE</u> SAUTE DE PORC A LA BIERE POMMES VAPEUR ET POEELE DE LEGUMES <u>MOUSSE AU CHOCOLAT</u> POMME CUITE	SOUPE A L'OIGNON CROUTONS ET FROMAGE <u>CRUDITE</u> HAUT DE CUISSE DE POULET ROTI GRAND MERE GRATIN DAUPHINOIS CAROTTES GLACEES <u>FRUIT DE SAISON</u> TARTE BOURDALOUE DU CHEF
Semaine du 17 mars au 23 mars 2025	POTAGE DE CELERI CHAMPIGNONS A LA CREME CHOU FARCI SAUCE BRUNE POMMES DE TERRE <u>POMME CUITE</u> MOUSSE CHOCOLAT	SOUPE DE LEGUMES BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE PAELLA <u>PECHE AU SIROP</u> FRUIT DE SAISON	VELOUTE DE LEGUMES VERTS CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL CARBONADE FLAMANDE POMMES SAUTEES SALADE VERTE VINAIGRETTE <u>LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT</u> PUDDING DU CHEF	POTAGE CULTIVATEUR CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ANCIENNE ROTI DE PORC SAUCE PROVENÇALE PENNES ET FROMAGE RÂPÉ ET RATATOUILLE <u>RIZ AU LAIT</u> PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES	CREME D'ENDIVE BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE FILET MEUNIER SAUCE GRIBICHE PETITS POIS POMMES DE TERRE <u>FRUIT DE SAISON</u> FLAN NAPPE CARAMEL	POTAGE CRECY <u>CRUDITE</u> EMINCE DE POULET SAUCE CREME COEUR DE PATES ET CAROTTES <u>CREME VANILLE</u> PETITS SUISSES SUCRES	BOUILLON DE LEGUMES AUX VERMICELLES <u>CRUDITE</u> SAUTE DE CANARD A L'ORANGE POMMES DE TERRE CROQUETTES CHOUX DE BRUXELLES <u>YAOURT AROMATISE</u> TARTE A LA RHUBARBE DU CHEF
Semaine du 24 mars au 30 mars 2025	VELOUTE DE LEGUMES CELERI REMOULADE SAUTE DE PORC SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE PUREE DE POMMES DE TERRE CAROTTES <u>POIRE AU SIROP</u> ENTREMETS CARAMEL DU CHEF	POTAGE DE COURGETTES CHOU FLEUR VINAIGRETTE BOULETTES D'AGNEAU SAUCE TOMATE PATES ET FROMAGE RAPE <u>COMPOTE</u> FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES VERTS HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE SAUCISSE LENTILLES <u>YAOURT AUX FRUITS</u> TARTE AU CITRON DU CHEF	POTAGE POIREAU ET POMME DE TERRE SALADE MEXICAINE FILET DE POULET AU PAPRIKA POTATOES ET SALADE VINAIGRETTE <u>PETITS SUISSES SUCRES</u> SALADE DE FRUITS	VELOUTE DE CAROTTES <u>CRUDITE</u> FILET DE HOKI SAUCE AUX EPICES RIZ EPINARDS A LA CREME <u>FRUIT DE SAISON</u> MOUSSE SPECULOOS DU CHEF	BOUILLON DE LEGUMES AUX VERMICELLES OEUF DUR SAUCE COCKTAIL ENDIVES A LA FLAMANDE AU JAMBON DE DINDE POMMES DE TERRE VAPEUR <u>LIEGEOIS CAFE</u> FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	POTAGE DE LEGUMES <u>CRUDITE</u> ROTI DE DINDE SAUCE PRUNEAUX POMMES DAUPHINE PETITS POIS <u>YAOURT NATURE</u> TARTE AU CHOCOLAT

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