






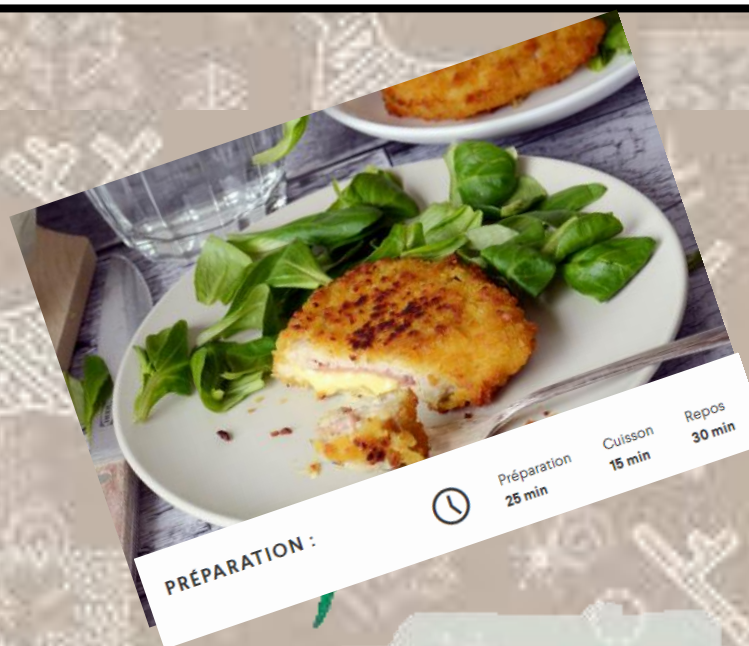
MENU NOVEMBRE 2023

	DU 6 AU 10 NOVEMBRE	DU 13 AU 17 NOVEMBRE	DU 20 AU 24 NOVEMBRE	DU 27 AU 30 NOVEMBRE
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> Crêpe au fromage ou saucisson à l'ail Jambon au cidre / pâtes au beurre Fromage Compote de fruit ou yaourt aromatisé 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de chou aux lardons ou feuilleté au fromage Poisson sauce aurore / riz créole Fromage Fruit au sirop ou fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe aux vermicelles Bourguignon / purée Fromage Crème dessert ou clémentine 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe à la tomate Rôti de porc / poêlée de légumes Fromage Yaourt nature ou clémentine
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> Concombres vinaigrette ou salade mixte Steak grillé / pommes sautées Fromage Semoule au lait ou pomme 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe de légumes Gratin de pommes de terre façon tartiflette / salade Fromage Grillé aux pommes ou entremets vanille  	<ul style="list-style-type: none"> Coleslaw ou salade mixte Gratin de pâtes / salade Fromage Clafoutis ou banane  	<ul style="list-style-type: none"> Concombres à la crème ou betteraves vinaigrette Filet de poulet / haricots verts Fromage Compote de fruits rouges ou fruit
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> Crudités Quiche aux légumes / salade Fromage Salade de fruits ou yaourt  	<ul style="list-style-type: none"> Salade au surimi ou mortadelle Escalope de volaille / haricots verts Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Crudités Steak / frites Fromage Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Crudités Beignets de légumes / salade Fromage Fruit 
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> Soupe à l'oignon Bolognaise / salade Crème au chocolat ou gâteau aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées Raviolis / salade Fromage Fruit ou yaourt 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe à la citrouille Pot au feu et ses légumes Fromage Orange ou ananas au sirop 	<ul style="list-style-type: none"> Macédoine mayonnaise ou carottes râpées Chipolata / gratin de pommes de terre Fromage Fruit ou entremets au chocolat
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> Pâté de foie ou salade aux fromages Paëlla Fromage Fruit ou fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> Crudités ou saucisson sec Cordon bleu / salade Fromage Yaourt ou fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Andouille de Vire ou carottes râpées Tourte de poisson / salade de saison Fromage Fruit ou fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none">



...80% des produits laitiers et céréaliers sont issus de l'agriculture bio ou local sous couvert d'approvisionnement. Toutes nos viandes sont d'origine française

 repas sans viande



PRÉPARATION :



Préparation
25 min



Cuisson
15 min



Repos
30 min

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

4 belles escalopes de dinde ou de poulet

2 tranches de jambon blanc

4 tranches de fromage à croque-monsieur

1 oeuf

1/2 verre de vin blanc

4 c. à soupe de chapelure

1 c. à soupe d'huile d'olive

sel, poivre du moulin

1 / 3

Commencez par aplatir vos escalopes en les plaçant entre 2 feuilles de papier sulfurisé et en passant énergiquement un rouleau à pâtisserie. Cassez l'oeuf dans une assiette creuse et battez-le. Salez et poivrez. Trempez-y l'une après l'autre les escalopes, puis trempez-les dans la chapelure.

2 / 3

Coupez le jambon en 2, placez-le à une extrémité de l'escalope, ajoutez-y le fromage, repliez l'escalope. Vous pouvez utiliser des cure-dents pour que l'escalope reste bien pliée en 2. Faites de même pour les autres escalopes. Laissez reposer au frais pendant 30 min.

3 / 3

Faites chauffer ensuite l'huile d'olive dans une poêle à feu doux, et placez-y les cordons bleus. Faites-les dorer de chaque côté puis laissez-les cuire pendant environ 10 min tout en les surveillant. À la fin de la cuisson, arrosez-les légèrement de vin blanc.

lepron
village de la radio