






Lundi

Betteraves rouges
 Nouilles aux légumes 
 Fromage râpé 
 Fruit





Mardi

Salade de tomate féta 
 Sauté de veau aux champignons 
 Poêlée de légumes 
 Salade verte 
 Yaourt 

L'équipe
 de la cuisine
 vous propose

Menus
 de la semaine
 DU 26 SEPTEMBRE
 AU 30 SEPTEMBRE 2022

Jeudi

Melon
 Blanquette de poisson 
 Riz 
 Fromage  / Salade verte
 Brownies 

Vendredi

Tarte à l'oignon 
 Carbonara 
 Haricots verts 
 Emmental râpé  / Salade verte
 Fruit

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

**RECETTE DE LA BLANQUETTE DE
 POISSON**

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 carotte, 1 Poireau, 1 oignon
- 400 gr de cabillaud, 200 gr de crevettes
- 200 gr de champignons
- 1 bouillon de légumes
- 20 gr de farine, 20 gr de beurre
- Du jus de citron
- 15 cl de crème fraîche
- Sel / poivre

Préparation :

- Emincez l'oignon le poireau, coupez en lamelles la carotte, coupez les champignons en 2.
- Faire revenir les oignons puis y ajouter le poireau et la carotte.
- Retirez les légumes poêlé, et faire le roux dans la casserole.
- Ajoutez le bouillon de légumes lorsque le roux est pris.
- Ajoutez le poisson préalablement coupé en dés ainsi que les crevettes et les légumes cuits, les champignons dans la casserole.
- Ajoutez la crème et le jus de citron, laissez cuire à feu doux 30 minutes.
- Assaisonnez.

Bon appétit !



Viande bovine d'origine française.



Viande porcine d'origine française.



Produit d'origine biologique



Elaboré à la cuisine municipale



Allergènes : moutarde, crustacés, poissons, œufs, soja, arachide, fruits à coques, sésame, lait, lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri



Menu végétarien

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au 02 98 37 57 45 ou par courriel :

arnaud.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Salade de petit pois
Pâtes aux légumes
Fromage
Salade verte
Fruits

Mardi

Concombre au boursin
Poisson frais
Brocolis
Fromage
Salade verte
Eclair au chocolat

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus de la semaine

DU 03 Octobre
AU 07 Octobre 2022

Jeudi

Carottes râpées aux pommes
Roastbeef
Frites
Fromage / salade verte
Far

Vendredi

Taboulé
Jambon grillé
Poêlée méridionale
Fromage / salade verte
Fruit

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

Far

Pour 6 pers :

200g de farine
150g de sucre
2 sachets sucre vanillé
75cl lait
4 œufs

Mélanger la farine, les œufs, le lait
et le sucre
Laisser reposer une heure
Préchauffer le four à 200°C.
Faire fondre un morceau de beurre
dans le plat et y verser la pâte.
Faire cuire 30 min à 200°C.

Bon Appétit !!



Viande bovine d'origine française.



Viande porcine d'origine française.



Produit d'origine biologique



Elaboré à la cuisine municipale



Allergènes : moutarde, crustacés, poissons,
œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait,
lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri



Menu végétarien

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au 02 98 37 57 45 ou par courriel :

amaud.gramoulle@mairie-plougastel.fr

Lundi

Salade Marco polo aux algues
Nuggets de poulet
Haricots beurre
Fromage Lait /salade verte
Fruit

Mardi

Céleris rémoulade
Curry de pois chiches
Galette de blé gluten
Fromage Lait /salade verte
Glace Lait

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
DU 10 Octobre
AU 14 Octobre 2022

Jeudi

Tomates vinaigrette
Brandade de poisson Poisson
Emmental râpé Lait
Salade verte
Yaourt fruits mixés Lait

Vendredi

Croque-monsieur Lait
Sauté de veau piperade
Poêlée de légumes
Salade verte
Fruit

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

CURRY DE POIS CHICHES

Ingrédients :

Pois chiches : 400g
Pulpe de tomate : 400g
Oignon : 1
Gousse d'ail : 2
Curry : 1CAS
Lait de coco : 20cl
Cumin moulu : 1 CAC
Gingembre : 1 CAC
Sel : PM

Préparation :

Pelez et émincez l'oignon et hachez l'ail.
Faire revenir dans de l'huile, l'oignon, l'ail,
le gingembre ainsi que le curry, le cumin et
le sel.
Ajoutez la pulpe de tomate, les pois chiches
rincés et égouttés.
Ajoutez le lait de coco et laissez mijoter 15
minutes.

Bon appétit !!



Viande bovine d'origine française.



Viande porcine d'origine française.



Produit d'origine biologique



Elaboré à la cuisine municipale



Allergènes : moutarde, crustacés, poissons,
œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait,
tupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri






Menu végétarien








Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au 02 98 37 57 45 ou par courriel :

arnaud.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Pamplemousse
Merguez
Pommes rissolées
Fromage  /salade verte 
Mousse au chocolat 







Mardi

Salade du pêcheur  
Sauté porc à la moutarde  
Brocolis vapeur 
Fromage  /salade verte 
Fruit


L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
DU 17 Octobre
AU 21 Octobre 2022

Jeudi

Champignons à la crème 
Œufs brouillés à la tomate  
Pâtes 
Fromage  /salade verte 
Bavarois

Vendredi

Pâté de campagne label rouge 
Poisson 
Poêlée champêtre 
Salade verte 
Yaourt 

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE

Pour 4 pers

Ingrédients :

- 1kg de sauté de porc
- 15 cl de vin blanc
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cas de moutarde à l'ancienne
- 20 gr de farine
- 1 bouquet garni
- 20cl de fond de rôti
- Huile d'olive PM
- Sel/ Poivre PM

Préparation :

Epluchez, coupez et faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
Ajoutez la viande.
Laissez colorés une dizaine de minute. Singez avec la farine et remuez.
Ajoutez la moutarde selon votre goût (plus ou moins fort)
Déglacez au vin blanc et laissez réduire.
Mouillez avec le fond de rôti y incorporez l'ail et le bouquet garni.
Laissez mijoter 30 minutes, rectifiez l'assaisonnement.



Viande bovine d'origine française.



Viande porcine d'origine française.



Produit d'origine biologique



Elaboré à la cuisine municipale



Allergènes : moutarde, crustacés, poissons, œufs, soja, arachide, fruits à coques, sésame, lait, lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri



Menu végétarien

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au 02 98 37 57 45 ou par courriel :

amaud.gramoulle@mairie-plougastel.fr