




L'OUSTALET

DU 03 AU 09 SEPTEMBRE 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
D E J E U N E R	Céleri rémoulade	 Concombres à la menthe	Samossa en verdure	Poivrons marinés	Carottes râpées vinaigrette	Œufs mayonnaise	Salade de gésiers aux croûtons
	Tripes à la mode de Caen Pommes vapeur	 Coulibiac de saumon	 Bœuf aux olives et ses jeunes carottes 	 Escalope de dinde à la milanaise  Pâtes au beurre	Dos de colin au pesto rouge Fenouil meunière	 Echine de porc au jus Aubergines grillées Frites	 Suprême de volaille aux raisins Pommes lamelles sautées
	Plateau de fromages						
	Liégeois	Pomme au four	Coupe de glace Turrón	Pêche	Pain perdu brioché	Salade de fruits frais	Clafoutis aux prunes
D Î N E R	Potage de légumes Flan de légumes Salade verte émincée	Bouillon de vermicelles Artichauts barigoule	Potage forestier Pizza aux trois fromages	Crème de légumes Tomate rôtie au chèvre	Velouté de légumes Risotto chorizo tomate	Potage agriculteur Vol au vent quenelle champignon	Bouillon de vermicelles Gratin de courgettes
	Plateau de fromages						
	 Fruit de saison	Crème caramel	Corbeille de fruits	Flan pistache	Coupe de raisins	Mousse au chocolat	Compote pomme coing
G Ô U T E R	Assortiment de gâteaux moelleux						

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes

*Le plateau de fromages contiendra régulièrement du fromage AOP




La recette du Chef

CLAFOUTIS AUX PRUNES

Prunes : 500 g
Œufs : 4
Farine : 125 g
Beurre : 25 g
Lait entier : 30 cl
Sucre en poudre : 120 g
1 pincée de sel

Lavez, puis dénoyotez les prunes ; coupez-les en quartiers. Disposez-les dans un plat à four beurré. Saupoudrez de 40 g de sucre en poudre. Dans un saladier, battez les œufs avec le restant de sucre et le sel. Mélangez-y la farine, puis délayez avec le lait. Versez cette pâte fluide sur les prunes.

Cuisez 40 min au four préchauffé th. 6 (180 °C).



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en




L'OUSTALET

DU 10 AU 16 SEPTEMBRE 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	Radis émincés	Tarte fine aux oignons	Salade de mâche balsamique	Artichauts vinaigrette	Saucisson à l'ail	Betteraves vinaigrette	Toast de chèvre chaud au miel
	Paupiette de veau à la moutarde	Cabillaud aux crevettes  Gratin de courgettes	Couscous Garni	 Jambon braisé sauce Marchand de vin Ecrasé de pommes de terre	 Filet de poisson meunière et son citron Brocolis fleurette	 Poulet rôti au jus Frites	 Sauté de veau marenco Tagliatelles
	Plateau de fromages						
	Coupe de raisins	Ile flottante	Salade d'agrumes	 Fruit de saison	Sorbet pêche de vigne	Melon	Choux à la crème
DÎNER	Bouillon de vermicelles	Potage de légumes	Potage de légumes	Bouillon de vermicelles	Velouté darblay	Crème de légumes	Crème de légumes
	Melon au jambon cru	Moussaka aux lentilles corail	Fritto misto sauce tartare	Œufs à la coque et ses mouillettes au beurre Tomate émincées	Pâtes gratinées au fromage	 Salade de haricots verts au thon	Roulé au fromage
	Plateau de fromages						
	Fromage blanc au sucre	Prunes	Crème café	Petits suisses aux fruits	Pruneaux au thé	Panna cotta au coulis de fruits	Corbeille de fruits
GÔÛTER	Assortiment de gâteaux moelleux						

Certains produits entrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes

*Le plateau de fromages contiendra régulièrement du fromage AOP



La recette du Chef


LE RAISIN

En France, le raisin fait partie des fruits les plus appréciés. On le déguste au petit-déjeuner, à l'apéritif, au déjeuner, au goûter... Bref, à **chaque heure de la journée** !

> Une grappe de raisins pèse **entre 150 et 500 grammes**, selon la variété. Ses grains peuvent être **noirs, rosés ou blancs**. Sa saveur, toujours **sucrée, s'agrémenté de parfums subtils liés aux variétés ainsi qu'aux terroirs**.

> En cuisine, c'est bien simple : le raisin peut **accompagner tous vos plats** : yaourt, salade, fromage, foie gras, viandes, etc. Un seul mot d'ordre : **faites-vous plaisir** !

> Le raisin est un **peu plus sucré** que la moyenne des fruits. Sucré et gorgé de soleil, le raisin est **le fruit du tonus et de l'énergie**. Riche en jus désaltérant, il apporte également de nombreux **minéraux** (en particulier du potassium), des **fibres** et des **vitamines**.



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en



LANGUEDOC
RESTAURATION





L'OUSTALET

DU 17 AU 23 SEPTEMBRE 2018




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
D E J E U N E R	 Concombres vinaigrette	Coleslaw	Tomate féta	Charcuterie	Salade de pois chiches	Cœurs de palmiers	Gougère au fromage
	Tête de veau sauce ravigote Pommes vapeur	Aïoli de poisson et ses légumes	 Steak haché de veau sauce poivre Frites 	 Roti de dinde à la moutarde douce  Choux fleurs persillés	Aile de raie aux câpres Epinards à la crème	 Spaghettis carbonara	 Cuisse de cannette au miel Navets glacés
	Plateau de fromages						
	Marmelade de fruits	Ananas frais	Banane rôtie au chocolat	Gaufre	Flan caramel	Oreillons de pêche aux amandes	Tiramisu
D Î N E R	Crème de champignons Crêpe jambon fromage	Potage de légumes Omelette à la ciboulette Salade verte	Bouillon de vermicelles Petits pois aux aiguillettes de volaille	Crème de légumes Quiche au fromage	Velouté de légumes Pomme de terre crème ciboulette	Potage de légumes Gratin de légumes	Bouillon de vermicelles Gnocchis à la romaine et son coulis de tomate
	Plateau de fromages						
	Petits suisses au sucre	Compote de pommes	Crème dessert	Salade de fruits	Raisins	Yaourt aromatisé	Fruit de saison
G O Û T E R	Assortiment de gâteaux moelleux						

dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



régulièrement du fromage AOP






La recette du Chef

LES VENDANGES

La vendange, c'est la récolte du raisin. En France on récolte le raisin entre le mois de septembre et celui d'octobre. Il y a deux types de vendanges :

- La vendange **mécanique** se fait à l'aide de machines, la récolte n'est alors pas sélective, toutes les baies de raisins sont ramassées, les grappes plus ou moins mûres ne sont pas différenciées.
- La vendange **manuelle** se pratique pour une production de vin de qualité supérieure : il faut soigneusement sélectionner les grappes de raisins les plus favorables. On utilise un sécateur ou une épinette à vendange. On dépose ensuite la récolte dans de grands paniers, des caisses, et même des hottes, elle sera ensuite vidée dans une benne à vendange pour la production.











Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en



LANGUEDOC
RESTAURATION


L'OUSTALET

DU 24 AU 30 SEPTEMBRE 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
D E J E U N E R	Pissaladière	ANIMATION LINO VENTURA 	Salade composée	Endives vinaigrette	Mousse de foie	Lentilles vinaigrette	Panna cotta saumon fumé	
	Boulettes d'agneau aux épices  Purée de carottes		 Sauté de porc à la Catalane Boulgour	 Escalope de volaille sauce chasseur Haricots verts	Filet de lieu sauce safranée Fondue de poireaux	 Côtes de porc au jus Choux de Bruxelles	 Roti de bœuf au jus Tagliatelles au beurre	
			 Plateau de fromages					
	Salade de fruits		Coupe de raisins	Entremet lacté	Far aux pruneaux	 Fruit de saison	Paris Brest	
D I N E R	Potage de légumes	Bouillon de vermicelles	Potage forestier	Bouillon de vermicelles	 Potage cultivateur	Bouillon de vermicelles	Potage agriculteur	
	Croquemonsieur Salade verte	Tomate rôtie au chèvre	Lasagnes de légumes	Poêlée de courgettes aux lardons	Quenelle de volaille sauce aurore gratinés	Salade de pommes de terre aux harengs	Flan de potiron	
	Plateau de fromages							
	Fromage blanc au sucre	Riz au lait	Ile flottante	Kiwi	Corbeille de fruits	Crème chocolat	Ananas frais	
G O U T E R	Assortiment de gâteaux moelleux							

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes

*Le plateau de fromages contiendra régulièrement du fromage AOP



La recette du Chef


LE BOULGOUR

Le boulgour est une spécialité du Moyen-Orient que l'on retrouve dans de nombreuses recettes du Bassin méditerranéen. Ce blé précuit, séché puis concassé accompagne salades et plats en sauce tout comme le riz, les pâtes, la semoule...

Le boulgour se prépare en salade ou chaud.

Idées recettes :

- Boulgour à l'indienne
- Taboulé de boulgour
- Gratin de boulgour et courgettes



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en

