



**TERRES DE
CUISINE**

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Belgentier

Lundi 4 Janvier

Betteraves vinaigrette

Escalope de poulet au jus

Pommes noisette

Emmental

Fruit de saison

Lundi 11 Janvier

Salade verte

Tajine de bœuf

Semoule

Edam

Flan au caramel

Mardi 5 Janvier



Taboulé d'hiver

Raviolis potirons - emmental

sauce tomate

Cotentin

Mousse au chocolat

Mardi 12 Janvier



Salade de farfalles andalouse

Œufs durs

Moulinés d'épinards et croûtons

Chanteneige

Fruit de saison

Jeudi 7 Janvier

Pâté de campagne

Emincé de bœuf à l'indienne

Purée de légumes

Gouda

Brioche des rois



Jeudi 14 Janvier

Salade de haricots verts

Tartiflette

Yaourt sucré

Fruit de saison

Vendredi 8 Janvier

Quiche aux endives
Maison

Poisson pané et citron



Riz aux oignons

Petit suisse sucré

Fruit de saison

Vendredi 15 Janvier

Carottes râpées

Beignets de colin

Flan de potiron

Vache picon

Gâteau au cacao Maison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).

Nos charcuteries sont 100% françaises.

Nos pâtes : 95% sont produites en France, les labellisées Bio sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).

100% de notre Riz est de Camargue, labellisé IGP.



Nos filets de poissons sont 100% MSC, issus de la pêche durable.



Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison ou à minima d'origine France.



Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.



Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).

Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

L'ACTUALITE DU MOIS

LES *super-*
HÉROS
DE NOS ASSIETTES



ET TOUTE L'EQUIPE DE
TERRES DE CUISINE

TE SOUHAITENT
UNE BELLE ANNEE
2021 !

Bio : Produit issu de l'agriculture biologique



IGP : Indication Géographique Protégée



AOP : Appellation d'Origine Protégée



Label Rouge



Menu végétarien

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

● Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats ● Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.

TERRES DE
CUISINE

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

Belgentier

Lundi 18 Janvier	Mardi 19 Janvier	Jeudi 21 Janvier	Vendredi 22 Janvier
Salade de blé parisienne	Mélange de crudités (salade, carottes)	Salade de verte et ses segments de pamplemousse	Kouki
Cordon bleu	Saucisse de Toulouse	Gnocchis à la crème de parmesan	Moqueca de merlu
Carottes persillées	Purée de pommes de terre	et petits pois	Coquillettes
Fromage blanc (seau)	Camembert	Fromage fouetté	Emmental
Fruit de saison	Ananas au sirop	Carrot cake Maison	Compote
Lundi 25 Janvier	Mardi 26 Janvier	Jeudi 28 Janvier	Vendredi 29 Janvier
Pizza au fromage	Carottes râpées	Mélange de crudités (salade, choux rouge, maïs)	Betteraves vinaigrette
Jambon blanc	Tortis	Emincé de veau financière	Couscous de pois chiches
Choux fleur mornay	à la bolognaise	Purée de potirons	et ses légumes
Cabrette	Crème anglaise	Vache qui rit	Edam
Fruit de saison	Madeleine	Yaourt aromatisé	Fruit de saison

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes sont 100% françaises, et locales pour le Bœuf, le Veau, le Porc (Occitanie / Rhône-Alpes).

Nos charcuteries sont 100% françaises.

Nos pâtes : 95% sont produites en France, les labellisées Bio sont produites par des entreprises régionales (Vaucluse et Rhône-Alpes).

100% de notre Riz est de Camargue, labellisé IGP.



Nos filets de poissons sont 100% MSC, issus de la pêche durable.



Nos légumes frais sont 100% locaux en pleine saison ou à minima d'origine France.



Nous privilégions les fruits et légumes issus de l'agriculture durable.



Nos fruits sont 100% d'origine France, et locaux en pleine saison (hors agrumes et fruits exotiques).



Nos compotes sont 100% locales, à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux. Elles sont sans sucres ajoutés.

L'ACTUALITE DU MOIS**Ingrédients :**

- 80 gr de carottes râpées
- 112 gr de crème fraîche
- 160 g de farine
- 200 gr de sucre
- 48 gr d'huile de tournesol
- 3 gr de levure chimique
- 3 œufs

CARROT CAKE**Recette**

1. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
2. Mélanger les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Ajouter l'huile et la crème puis remuer.
4. Incorporer la farine et la levure tamisée. Mélanger.
5. Ajouter les carottes puis mélanger à nouveau.
6. Transférer la préparation dans un moule à cake.
7. Cuire 45 minutes à 170°C.

Bio : Produit issu de l'agriculture biologique



IGP : Indication Géographique Protégée



AOP : Appellation d'Origine Protégée



Label Rouge



Menu végétarien

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

● Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats ● Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.