



LE SAVAIS TU ?

La pêche-nectarine est le 7e fruit le plus consommé en France. Originaire d'Asie, elle est présente sur nos étals depuis le XV^e siècle. Sucrée et très désaltérante, elle fait le régal des gourmands à la belle saison. Elle se consomme nature mais se marie également à de savoureux plats et desserts.

LEGENDE

Légumes et fruits crus
Légumes et fruits cuits
Plat protidique
Féculent
Produit laitier
Produit lipidique



Menu de Juin 2021



	mardi 01	jeudi 03	vendredi 04
	Sardine à l'huile cuisse de poulet légumes jaunes crème dessert	Rapé de carottes olives saucisse merguez haricots blancs part de Comté poires	Brocolis vinaigrette blanquette de veau salsifis carottes tarte au flan
lundi 07	mardi 08	jeudi 10	vendredi 11
Radis taboulé palmier paupiette de volaille petits pois brie portion compote	Concombre maïs steack grillé haricots verts fromage blanc miel	Salade de crudités nugget's de légumes lentilles vertes flan caramel	Part de pizza filet de poisson mélée de légumes part de Comté poires
lundi 14	mardi 15	jeudi 17	vendredi 18
Part de melon blanc de poulet flageolets glaces	Salade de tomates bœuf mode pomme vapeur yaourt nature sucré	Rapé de carottes orange filet de saumon légumes colorés flan au chocolat	Batavia maïs avocat croque monsieur gruyère compote
lundi 21	mardi 22	jeudi 24	vendredi 25
Saucissons sec et ail cuisse de pintade ratatouille petits suisses madeleine	Tomates ensoleillées fricassée de veau haricots verts et plats tarte aux fruits	Mélange croquant poisson à la broche pates colorées part de fromage fruits coupés	Concombres radis cordon bleu carottes vichy ébly flan vanille
lundi 28	mardi 29		
Batavia maïs croustons sauté de volaille semoule champignons bûche mi chèvre petits gateaux	Tomates batonnets de crabe agneau grillé flageolets yaourt aromatisé		

A toi de cuisiner Clafoutis pêches et amandes

INGREDIENTS
100 g de farine
1/2 sachet de levure
100 g de sucre en poudre
3 sachets de sucre vanillé
2 œufs
20 cl de lait
50 g d'amandes effilées
500 g de pêches épluchées et coupées en quartiers

PREPARATION
Préchauffez votre four th.6 (180°C)
Mélangez la farine et la levure avec le sucre et les 3 sachets de sucre vanillé.
Ajoutez les œufs et mélangez vivement, puis incorporez le lait et les amandes.
Beurrez un moule à manqué et déposez-y les pêches.
Versez la préparation sur les pêches.
Enfournez 35 minutes.
A la sortie du four, saupoudrez votre clafoutis de sucre vanillé.