



## Le sais-tu ?

La **galette charentaise** est un gâteau traditionnel de la Saintonge. C'est un gâteau de fête, autrefois réservé aux grandes occasions.

Elle est confectionnée avec de la farine, des œufs, du beurre et du sucre, et est aromatisée à l'aide d'une plante, l'angélique (confite). Il existe aujourd'hui plusieurs déclinaisons de la galette, par exemple avec un fourrage aux pruneaux.

### La recette de Laura

300 gr de farine  
250 gr de sucre en poudre  
3 œufs  
250 gr de beurre ramolli  
1 paquet de sucre vanillé  
Tout mélanger et cuire 10 min, four à 180 degrés



lundi 9

betteraves crues  
sauté de dinde  
champignons salsifis  
brie  
galette des rois



lundi 16

friand au fromage  
jambon braisé  
lentilles vertes  
pomme golden



lundi 23

céleri rémoulade  
émincé de volaille mariné  
frites  
yaourt onctueux vanille



lundi 30

salade de pâtes, dés de fromages  
steak de veau  
courgettes grillées  
gâteau de pays maison



## Menu de janvier 2023



mardi 3

soupe de légumes  
cordon bleu  
petits pois  
fromage  
pomme colorée



mardi 10

pâté de campagne  
spaghettis bolognaise  
fromage à tartiner  
poire



mardi 17

### Menu végétarien

salade verte duo de fromages  
nuggets de légumes  
chou fleur brocolis  
crème dessert caramel



mardi 24

soupe de carottes  
bœuf bourguignon  
riz  
tomme grise  
banane



mardi 31

velouté de légumes  
escalope de porc  
purée de pommes de terre  
bûche mi chèvre  
pomme



jeudi 5

râpé de carottes  
filet de merlu sauce hollandaise  
riz  
yaourt aromatisé



jeudi 12

velouté de potiron  
poisson pané  
poêlée de légumes verts  
comté  
clémentine



jeudi 19

endives à la noix  
filet de cabillaud  
carottes et blé  
fromages divers  
compote



jeudi 26

betteraves cuites  
filet de julienne  
haricots verts  
fromage à tartiner  
clémentine



vendredi 6

taboulé concombres  
filet de poulet  
haricots verts  
fromage blanc sucré



vendredi 13

concombre et maïs  
saucisse merguez  
gratin de courgettes  
petits suisses



vendredi 20

chou rouge aux pommes  
boulette d'agneau  
tortis à la tomate  
entremet chocolat maison



vendredi 27

concombres à la crème  
sauté de porc  
jardinière de légumes  
yaourt aromatisé



## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique

Bonne  
ANNÉE 2023

Les menus peuvent varier en fonction des livraisons,  
merci de votre compréhension.