

Le sais-tu ?

On distingue deux types d'**artichauts**, le vert et le violet, dont on consomme les capitules.

- Cuits ou crus, ils se dégustent bien souvent avec une simple vinaigrette mais les recettes sont variées et souvent délicieuses.

- L'artichaut est un légume riche en vitamines C et B ainsi qu'un excellent stimulateur pour le foie. **Comment l'artichaut pousse t'il ?**

- Les semis débutent en février/mars sous serre ou à partir d'avril-mai en pleine terre. Il faudra une année pour penser à une première récolte.
- Quand les plants font près d'un mètre de hauteur, la récolte peut commencer. Elle se fait exclusivement à la main. Entre fin mai et fin novembre, le producteur va couper, un par un, les légumes arrivés à maturité.



Menu de mai 2023

mardi 2

betteraves crues
petit brin de veau
ratatouille
petits suisses



jeudi 4

salade verte dés de fromage
poisson frais sauce aurore
riz
poire



vendredi 5

Menu végétarien

carottes râpées
omelette de pommes
de terre et gruyère
yaourt aromatisé



mardi 9

tomates et maïs
escalope de poulet
mojettes de Vendée
choix de fromages
compote



jeudi 11

feuilleté au fromage
ragout de bœuf
salsifis champignons
fraises au sucre



vendredi 12

concombres à la crème
poisson pané
lentilles vertes
flan nappé au caramel



lundi 15

céleri rémoulade
émincé de porc
purée Saint Germain
fromage fondu
gâteau maison



mardi 16

taboulé
blanquette de veau
légumes assortis
brie
pomme



lundi 22

choux chinois et rouge
boulettes de bœuf
petits pois
liégeois chocolat



mardi 23

betteraves cuites
filet de dinde
légumes du soleil
tome grise
fruits cuits



jeudi 25

tranche de mortadelle
filet églefin
courgettes grillées
fromages variés
banane



vendredi 26

concombres cœur de palmier
pâtes à la carbonara
fromage blanc sucré



mardi 30

endives et surimi
pizza maison
camembert
poire



LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique



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