MES MENUS DE CHEF

LUNDI

DÉJEUNER	DÎNER
Clafoutis à la courgette et au chèvre frais	Velouté aux 7 légumes
Sauté de veau sauce muscade citronnée, quinoa boulgour poireaux, poêlée de champignons	Mijoté de légumes aux épices indiennes, riz basmati à la coriandre
Yaourt nature BIO Les 2 vaches	
Salade de fruits frais de saison	Moelleux au chocolat

MARDI

DÉJEUNER	DÎNER
Carottes râpées, huile d'olive balsamique	Velouté de potiron & touche de crème
Lentilles de Vendée revisitées à la tomate, pâtes au curcuma et citron	Cabillaud sauce aux herbes, petit épeautre à la tomate et aux oignons confits
Fourme d'Ambert	Yaourt nature Activia
Crème brûlée	Brunoise de fruits

MERCREDI

DÉJEUNER	DÎNER
Tartare de saumon huile d'olive & citron	Velouté poireaux pommes de terre
Poulet à la crème, pâtes cellantani aux champignons, haricots verts saveur ail gingembre	Risotto aux trompettes, confit de butternut à la mangue et aux abricots
Fromage blanc de campagne	Camembert
Tartelette au citron meringuée	Yaourt d'autrefois à la mûre

JEUDI

DÉJEUNER	DÎNER
Clafoutis à la courgette et au chèvre frais	Velouté de carottes
Petites St Jacques sauce citron, purée de choux fleur, fèves et brocolis	Petit épeautre aux raisins, méli mélo de légumes parfumés
Brie	Cantal
Moelleux au chocolat	Salade de fruits frais de saison

VENDREDI

DÉJEUNER	DÎNER
Tarte aux légumes du soleil	Potage de légumes verts
Filet de saumon sauce aneth et citron, risotto crémeux de pâtes langues d'oiseaux	Blanc de volaille en croute d'herbes, fondue de tomates, oignons confits & écrasé de pommes de terre
Yaourt nature Activia	
Brunoise de fruits	Tartelette Tatin

SAMEDI

DÉJEUNER	DÎNER
Carottes râpées, huile d'olive balsamique	Velouté de tomate
Sauté de bœuf sauce mélisse, pâtes gnocchettis aux herbes, duo courgettes olives noires	Crevettes crème basilic, duo de riz, artichauts à la tomate
Cantal	Fromage blanc de campagne
Yaourt d'autrefois à la mûre	Brunoise de fruits

DIMANCHE

DÉJEUNER	DÎNER
Avocat aux crevettes roses	Velouté de potiron & touche de crème
Blanc de volaille en croute d'herbes, fondue de tomates, oignons confits & écrasé de pommes de terres	Risotto aux trompettes, confit de butternut à la mangue et aux abricots
Yaourt nature Activia	Brie
Tartelette au citron meringuée	Crème brûlée

Ramsay Santé
Clinique La Croix du Sud

MES MENUS CLASSIQUES

LUNDI

DÉJEUNER	DÎNER
Macédoine mayonnaise	Velouté de légumes variés
Brouillade d'œufs aux épinards et coquillettes à la sauce tomate	Risotto poulet champignons
Yaourt aromatisé	Emmental
Fruits frais de saison	Liégeois au café

MARDI

DÉJEUNER	DÎNER
Betteraves ciboulettes	Velouté de carottes
Colin sauce aneth pâtes avoine & purée de carotte	Gratin de coquillettes & jambon
Edam	Yaourt nature + sucre
Purée de pomme banane	Fruits frais de saison

MERCREDI

DÉJEUNER	DÎNER
Céleri rémoulade	Velouté de légumes verts
Penne bolognaise	Gratin de poisson
Petits suisses aux fruits	Camembert
Fruits frais de saison	Beignet au chocolat

JEUDI

DÉJEUNER	DÎNER
Œuf dur mayonnaise	Velouté de poireaux/ Pdt
Paella	Tartes aux 3 fromages
Emmental	Fromage blanc + sucre
Liégeois vanille	Fruits frais de saison

VENDREDI

DÉJEUNER	DÎNER
Taboulé	Velouté de carottes
Poisson pané mélange de légumes	Hachis parmentier
Yaourt aromatisé	Camenbert
Fruits frais de saison	Mousse au chocolat

SAMEDI

DÉJEUNER	DÎNER
Coleslaw	Velouté de légumes variés
Couscous	Tarte épinards chèvre
Edam	Fromage blanc + sucre
Fruits frais de saison	Purée de pomme

DIMANCHE

DÉJEUNER	DÎNER
Rosette + beurre	Velouté de poireaux/ Pdt
Daube de bœuf & duo pommes de terre carotte	Cappelleti à la ricotta sauce yaourt & courgettes grillés
Yaourt nature + sucre	Camenbert
Eclair au chocolat	Fruits frais de saison