



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du 22 au 28 novembre 2021



Lundi

Roulade volaille olives
Estouffade de bœuf à l'ancienne
Frites
Bleuet des Prairies
Fruit



Mardi

Radis beurre
Saucisse de volaille au jus
Poireaux au gratin
Gouda BIO
Lunettes de Romans
chocolat noisette



Mercredi

Jeudi

Croisillon emmental
Œufs durs au curry
Gratin de légumes
Petit suisse nature sucré
Fruit



Vendredi

Pamplermousse
Filet de colin meunière au citron
Macarons BIO au beurre
Comté
Crème vanille BIO



● Produits laitiers

● Fruits & légumes

● Viandes Poissons Œufs

● Féculents

● Produits sucrés

L'info de Steeby

Recette pour réaliser une bonne soupe de carottes au curry :

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1kg de carottes, 2 oignons, 1L d'eau ou de bouillon de légumes, poivre, 1 cuillère à café de curry en poudre / **Préparation** : Emincer les carottes et les oignons. Les mettre avec le bouillon dans une casserole et ajouter un peu de poivre. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 20 mn, jusqu'à ce que les carottes soient très tendres. Passer la soupe au mixer ou au moulin à légumes. Ajouter le curry et mélanger.



• Lunettes de Romans :



- Estouffade de bœuf à l'ancienne : sauce base carottes, oignons
- Gratin de légumes : brocolis, carottes, P de T

Rejoignez-nous sur facebook !

www.stb03.fr

ZI Porte Val de Cher ■ 6, rue de l'Industrie ■ 03410 Saint-Victor

☎ 04 70 51 45 10

