MémeMijote

Le plaisir de bien manger, à la maison

07 56 44 65 91

Des repas savoureux, faits maison !

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Tél. : _____

Allergène(s) : _____

Du 2 au 8 novembre

Jour	Entrée (au choix)	Plat principal (au choix)	Laitage (au choix)	Dessert (au choix)
☐ **Lundi 2** novembre	☐ Velouté de courge butternut & noisettes ☐ Salade de betteraves rouges & chèvre frais	☐ Civet de porc façon grand-mère & coquillettes ☐ Pavé de saumon au four & poireaux fondants ☐ Dahl de lentilles corail au potimarron & riz basmati	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tarte rustique aux pommes & cannelle ☐ Crème dessert au chocolat fondant
☐ **Mardi 3** novembre	☐ Carottes râpées à l'orange & raisins secs ☐ Potage poireaux et pommes de terre	☐ Sauté de dinde aux châtaignes & purée de panais ☐ Filet de colin sauce estragon & riz pilaf ☐ Parmentier végétal aux lentilles vertes & purée de panais	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Compote pomme-châtaigne maison ☐ Flamby maison au caramel
☐ **Mercredi 4** novembre	☐ Céleri rémoulade léger à la ciboulette ☐ Crème de potiron aux croûtons	☐ Rôti de veau au jus & carottes vichy ☐ Dos de lieu noir sauce beurre blanc & épinards ☐ Gratin de gnocchis au potiron & emmental	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Île flottante vanille & caramel ☐ Poire pochée au sirop doux
☐ **Jeudi 5** novembre MENU TERROIR	☐ Terrine forestière aux champignons ☐ Soupe à l'oignon gratinée au comté	☐ Bœuf Bourguignon tradition & tagliatelles ☐ Ombre chevalier au beurre d'herbes & pommes vapeur ☐ Gratin de crozets aux champignons des bois	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tarte Tatin tiède & pointe de crème ☐ Gâteau de riz à la vanille bourbon
☐ **Vendredi 6** novembre	☐ Salade de lentilles tièdes aux petits légumes ☐ Velouté de chou-fleur à la muscade	☐ Hachis Parmentier de canard mijoté ☐ Dos de cabillaud sauce bordelaise & riz sauvage ☐ Risotto crémeux aux champignons & parmesan	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tarte fine aux poires & amandes ☐ Crème brûlée vanille
☐ **Samedi 7** novembre	☐ Pâté de campagne maison & pickles ☐ Potage cultivateur aux légumes d'hiver	☐ Saucisse de Morteau & lentilles cuisinées ☐ Merlu sauce citrons confits & brocolis vapeur ☐ Curry doux de pois chiches & légumes d'hiver	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Moelleux aux poires & pépites de chocolat ☐ Compote pomme-coing
☐ **Dimanche 8** novembre	☐ Mousse de canard aux pistaches & toast ☐ Crème de céleri fondant	☐ Rôti de bœuf au jus & poêlée forestière ☐ Paupiette de saumon & cabillaud à la crème ☐ Tarte rustique butternut, chèvre & miel	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Paris-Brest traditionnel ☐ Salade d'agrumes aux épices douces

Bon appétit !

Une alimentation de qualité pour votre bien-être !