

# SEPTEMBRE

# MENUS

## MIDI

Taboulé de boulgour menthe  
Filet de cabillaud au citron confit  
Yaourt vanille

## LUNDI

Riz à la fondue de poireau et Steak haché 5%  
Fromage  
Prunes

## MARDI

Gratin de coquillettes au jambon  
Salade verte  
Figues

Salade de pommes de terre  
Oeufs au plat et brocolis  
Pomme

## MERCREDI

Salade tiède de lentilles vertes aux carottes,  
épinards et fêta  
Pêches plates

Carpaccio de pamplemousse et crevettes  
Saumon grillé et riz sauvage  
Faisselle au miel et amandes

## JEUDI

Salade de choux blanc  
Sushis/ maki  
Mangue

Tartines de caviar d'aubergine et de fromage  
frais  
Salade mélangée tomate concombre  
Compote pomme rhubarbe

## VENDREDI

Penne aux courgettes à la crème d'avocat  
  
Melon

Carpaccio courgette parmesan  
Omelette mexicaine au poulet  
Fromage blanc aux myrtilles

## SAMEDI

Salade d'endives  
Parmentier de veau et patate douce  
Nectarine

Concombre vinaigrette  
Tomates farcies  
Glace

## DIMANCHE

Salade de maïs tomates  
Haricots rouge bolognaise  
Tarte aux fraise

Poulet au four  
Frites au four  
Salade verte  
Verrine fraise façon tiramisu

## SEPTEMBRE

### LENTILLES VERTES CAROTTES EPINARDS ET FETA

#### INGRÉDIENTS- 1 pers

- 200 g de lentilles vertes en conserve
- 2 poignées de jeunes pousses d'épinards
- 5 radis roses
- 40g de feta
- 1 carotte
- 1 pincée de sel
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de vinaigre de cidre

#### PRÉPARATION

- Rincer et égoutter les lentilles
- Laver les pousses d'épinard
- Couper les radis en rondelles
- Découper la feta en cubes
- Faire des tagliatelles de carotte avec un économe ou les râper
- Faire une vinaigrette avec l'huile et le vinaigre - ajouter un peu de moutarde si besoin
- Mélanger le tout
- Servir

### PENNE A LA CRÈME D'AVOCAT

#### INGRÉDIENTS- 2 pers

- 200 g de penne (ou spagettis)
- 1 avocat
- 1 citron
- 1/2 botte de basilic
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

#### PRÉPARATION

- Cuire les pâtes à l'eau selon le temps indiqué sur le paquet et les égoutter.
- Dans un mixeur mélanger : le jus du citron, un peu de son zeste, les feuilles de basilic, la gousse d'ail et l'avocat. Saler et poivrer.
- Mélanger la préparation d'avocat aux pâtes chaudes.
- Déguster

### OMELETTE MEXICAINE

#### INGRÉDIENTS- 2 pers

- 4 oeufs
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 filet de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Epices mexicaines
- Sel, poivre

#### PRÉPARATION

- Emincer l'oignon, le poivron et le poulet
- Faites les revenir 15 minutes dans un peu d'huile, salez et ajoutez 1 c. à soupe d'épices mexicaines. Réservez.
- Casser et battre les oeufs en omelette. Saler, poivrer et ajouter encore une cuillère à café d'épices mexicaines.
- Dans la poêle, faire chauffer une cuillère d'huile d'olive, ajouter les oeufs battus, et après quelques minutes, ajouter la préparation de poulet.
- Retourner l'omelette pour faire cuire l'autre face.
- Servir avec une salade verte.