



ZOOM SUR LA BLETTE : Facile à cuisiner, la blette est un régal dans les gratins, les quiches, les soupes, ou tout simplement dorée à la poêle avec des petits lardons ou du tofu fumé. Pauvre en calories, elle est très riche en calcium, potassium, phosphore et fibres. Issue du bassin méditerranéen, on la trouve sous différentes variétés : blanche, verte, jaune ou rouge, bref, de quoi mettre de la couleur dans les assiettes !

Midi

Soir

L

Carottes râpées
Cannellonis chèvre épinards
Melon



Brochettes de poisson au chorizo
Concombre à la grecque
Maïs en salade
Yaourt

M

Poulet rôti
Pomme de terre suédoise
Salade verte
Faisselle aux myrtilles

Mille-feuille tomates aubergine et
mozzarella
Taboulé provençal
Abricots rôtis au romarin



M

Tagliatelles de courgettes à la
bolognaise
Pain
Nectarine

Gratin de côtes de blettes au tofu
fumé
Framboises



2

Salade de pois chiches aux oignons
rouges et feta
Poivron farci au boulgour
Pastèque



Escalope panée maison
Purée de carottes - Pomme de terre
Banane

V

Poisson en papillote sucré salé
Riz / Tomates confites
Pêche

Quiche chèvre épinards
Salade verte
Salade de fruits de saison

S

Salade de lentilles
Tomates et concombre vinaigrette
Toast de chèvre grillé
Nectarine



Tomate farcie
Riz complet / Haricots verts
Compote de rhubarbe

D

Risotto à la blettes
Salade de fruits de saison



Oeufs à la coque
Mouillette de pain
Légumes à croquer
Comté



Menu végétarien