



Saveurs & Traditions du Bocage

Bien manger, pour vivre mieux.

Semaine du **21 au 27 novembre 2022**



Lundi

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





Mardi

Radis beurre
Saucisse de volaille au jus
Poêlée méridionale
Gouda BIO
Lunettes de Romans
chocolat noisette



MERCREDI

Jeudi

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



Vendredi

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




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.

● Produits laitiers ● Fruits & légumes ● Viandes Poissons Œufs ● Féculents ● Produits sucrés

- Estouffade de bœuf à l'ancienne : sauce base carottes, oignons
- Poêlée méridionale : haricots verts, haricots beurre, aubergines, poivrons rouges, oignons
- Lunettes de Romans : fabriquées à la Celle sous Gouzon (23).
- Gratin de légumes : brocolis, carottes, P de T



www.stb03.fr

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

☎ 04 70 51 45 10

