

Menus des Mercredis : Janvier 2022

BONNE

ANNÉE

MERCREDI 05 JANVIER



Céleri remoulade



Raviolis & Fromage

-

Brebis crème



Yaourt vanille BIO

MERCREDI 12 JANVIER

Pâté croûte

Tomate farcie



Riz pilaf

Pont l'Evêque



Pomme

MERCREDI 19 JANVIER



Betterave BIO vinaigrette



Omelette fraîche ciboulette



Semoule BIO/Ratatouille




Camembert BIO

Beignet choco-noisette

RECETTE DU MOIS

Soufflé de carottes coco



Ingrédients (pour 6 personnes) : 6 carottes ~ 200mL de lait coco ~ 25g de maïzena ~ 4 oeufs ~ sel

Eplucher les carottes, les tailler en rondelles. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante. Laisser cuire 30 minutes et les égoutter. Préchauffer le four à 180°C (th.6). Dans un bol, délayer la maïzena avec le lait de coco. Verser le mélange dans une casserole, mettre sur le feu et faire cuire en remuant, jusqu'à ce que le mélange épaisse. Saler. Mixer les carottes avec les jaunes d'oeufs, et la sauce au lait de coco. Monter les blancs en neige. Les incorporer délicatement à la préparation aux carottes. Verser cette pâte dans un plat à soufflé huilé. Mettre au four pour 25 minutes.

Bon appétit !!

Astuce du chef : Attention ! Un soufflé retombe très vite, sers-le dès qu'il sort du four.