

FÉVRIER 2022

(certains menus peuvent être modifiés en raison de problèmes liés à la livraison)



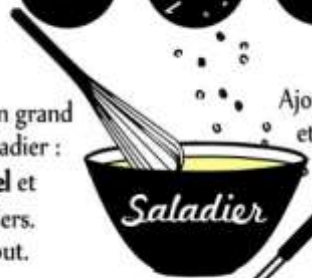
4 PERSONNES

Recette de Crêpes



Etape 1

Verse dans un grand bol ou un saladier : la farine, le sel et les oeufs entiers. Mélange le tout.



Etape 2

Ajoute le beurre fondu et le lait petit à petit. Mélange jusqu'à obtenir une pâte à crêpes bien lisse.

Etape 3

Fait chauffer ta poêle à feu moyen avec une petite noix de beurre.



Etape 5

Quand la crêpe boursoufle, retourne-la de l'autre côté et laisse cuire encore 15 secondes environ.

Etape 4

Aussitôt le beurre fondu, verse une louche de pâte à crêpes dans ta poêle.

JOURS	SEMAINE DU 31 JANVIER AU 4 FÉVRIER	SEMAINE DU 07 AU 11 FÉVRIER
LUNDI	Carottes/fromage Roti de porc (VPF) Lentilles Compote	Taboulé 4B Boulettes de bœuf BIO 4B Brocolis BIO à la béchamel Fruits au sirop
MARDI	Céleris/pommes Emincés de bœuf (VBF) à la provençal 4B Choux fleur bio Yaourt	Menu chinois Nems Sauté de porc (VPF) au caramel Riz Salade de fruits exotiques
MERCREDI	4B Salade Marco Paulo (pâtes bio, surimi, maïs) Cœur de merlu (MSC) en sauce 4B Semoule bio Yaourt	Endives vinaigrette Poulet coco Pommes noisette Compote
JEUDI	Radis noir Boulettes d'agneau 4B Haricots beurre bio Crêpe au sucre	Méli-mélo de 5 légumes Semoule Ratatouille 4B Yaourt bio
VENDREDI	Salade/ mimosa Ravioli aux 5 fromages Compote/biscuit	Salade/ croustons à l'ail Brandade de morue 4B Fromage bio Compote