

MARDI 28 FÉVRIER

Pressé de tomates, macédoine, rillettes de saumon
•
Retour de pêche au cumin et citron, artichaut au chorizo
•
Tiramisu agrumes

MERCREDI 01 MARS

Jalousie salée
•
Poulet miel et épices, topinambours
•
Religieuse

JEUDI 02 MARS

Potage Saint-Germain
•
Rôti de porc à l'ancienne, purée de panais à la vanille
•
Pomme pochée sous-vide, pancakes et sirop d'érable

VENDREDI 03 MARS

Salade de pommes de terre aux herbes et pignons
•
Darne du pêcheur, gratin de champignon et beurre blanc
•
Crêpes Suzette

MARDI 07 MARS

Cygne de tomate et truite fumée
•
Côtes de porc panées, pommes Macaire à l'estragon
•
Soufflé au chocolat

MERCREDI 08 MARS

Quiche au cheddar et fondue de tomates au cumin
•
Filet du pêcheur pané, mousseline de légumes
•
Café Gourmand

JEUDI 09 MARS

Bouillon Miso
•
Wok de dinde, nouilles chinoises sautées
•
Samossas pomme - choco - coco

VENDREDI 10 MARS

Velouté Carmen
•
Veau façon normande, tuile sarrasin et artichaut
•
Millefeuille poire et crème d'amandes





MARDI 14 MARS

Feuilleté de chèvre aux épinards

•
Pavé de thon mariné au gingembre et citronnelle,
riz coco

Menu à 13.50 €

•
Mousse à la pomme verte

MERCREDI 15 MARS

Mini burritos

•
Ribs de porc, frites

•
Banana Split

JEUDI 16 MARS

Aumônière chèvre, figue et miel

•
Navarin

•
Poire Belle-Hélène

VENDREDI 17 MARS

Terrine, nougatine fine à la noisette et fil de porto

•
Darne du pêcheur grillé, beurre safrané à l'orange, carottes au miel

•
Éclair au citron



MARDI 21 MARS

Soupe de volaille aux épices

•
Grenadins de volaille Zingara

•
Œufs à la neige aux fruits secs et au miel

MERCREDI 22 MARS

Salade Mixte

•
Darne de lieu jaune panée aux trois
sésames, tian de légumes

•
Rainbow cake

JEUDI 23 MARS

Velouté de petits pois à la menthe

•
Fish and chips

•
Cheesecake

VENDREDI 24 MARS

Œufs au plat, écume de lard fumé

•
Volaille pochée à l'indienne, semoule au
poivron

•
Tarte orange-citron



MARDI 28 MARS

Rouleau de printemps, sauce gingembre
•
Pavé de bœuf grillé béarnaise, légumes grillés confits
•
Entremets aux deux chocolats

MERCREDI 29 MARS

Chausson d'hiver : pomme camembert
•
Retour de pêche au lard, genevoise de crevettes
•
Charlotte au kiwi

JEUDI 30 MARS

Tacos chou-fleur, avocat et aïoli
•
Veau Marengo
•
Opéra

VENDREDI 31 MARS

Salade fraîcheur
•
Dos de lieu meunière, purée de carotte et lentilles, tombée d'épinards
•
Café gourmand



INFOS & RÉSERVATIONS

02 31 82 70 60 | ateliergourmand@irfa-formation.fr