



#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 150 g de mesclun
- 100 g de chèvre frais
- 2 poires
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- 3 cuillères d'huile de d'olive
- Sel, poivre

#### Fiche technique entrée

### MESCLUN AU FROMAGE DE CHÈVRE, POIRES ET VINAIGRETTE DE FRAMBOISE

- Faites la vinaigrette en mélangeant, la moutarde avec le vinaigre de framboise et l'huile d'olive. Assaisonnez.
- Dresser la salade assaisonnée, disposez la tranche de chèvre frais dessus et parsemez de dés de poires.

POIDS PORTION	PROTÉINES (G/PORTION)	LIPIDES (G/PORTION)	GLUCIDES (G/PORTION)	KCAL / PORTION
environ 130 g	4	9,1	8	129,9



#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 1 kg de volaille Label Rouge coupée en sauté
- 50 g de beurre
- 15 g échalote
- 2 oignons (150 g)
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de vin blanc
- 10 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de crème fraîche
- 1 jus de citron
- 400 g de champignons de Paris frais
- Sel & poivre

## Fiche technique plat **SAUTE DE POULET A LA TOURANGELLE**

- Faire suer 1 oignon avec l'échalote et l'ail dans 25 g de beurre, ajouter la volaille et faire légèrement colorer. Salez et poivrez.
- Déglacer avec le vin blanc et ajoutez le bouillon de volaille. Laisser cuire sur feux doux pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps dans une poêle faire suer 1 oignon émincé dans 25 g de beurre et ajoutez les champignons de Paris préalablement émincés. Salez et poivrez.
- Laisser cuire à feux doux.
- Après cuisson déglacé avec le jus de citron et la crème fraîche et laissé réduire.
- Ajouter la garniture sur la volaille avant le service.

POIDS PORTION	PROTÉINES (G/PORTION)	LIPIDES (G/PORTION)	GLUCIDES (G/PORTION)	KCAL / PORTION
150 g de viande + 50 g de champignons cuits + sauce	34	17,4	5,3	313,8



#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 320 g de Quinoa d'Anjou
- 1 oignon haché (80 g)
- 150 g de carottes coupées en petit dés
- 1 gousse d'ail
- 37,5 cl de bouillon de légumes
- Sel & poivre

## Fiche technique plat **QUINOA D'ANJOU ET SES PETITS LÉGUMES**

- Faire suer l'oignon, l'ail ciselé, ajouté le quinoa avec les carottes en dés, salez et poivrez.
- Faire revenir 1 minute en remuant régulièrement et mouiller avec les 37.5 cl de bouillon de légumes.
- Cuire au four à couvert 15 minutes à 180 °C.

POIDS PORTION	PROTÉINES (G/PORTION)	LIPIDES (G/PORTION)	GLUCIDES (G/PORTION)	KCAL / PORTION
environ 200-220g	11,8	5,4	49,9	295,4



#### INGREDIENTS POUR 4 PERS. :

- 10 faisselles de 100 g
- 25 g de ciboulette
- 25 g de persil
- 25 g d'échalote
- 8 cl d'huile d'olive

## Fiche technique fromage

### FAISSELLE AUX HERBES FRAÎCHES

- Ciseler les herbes et mélanger à l'huile d'olive.
- Dans une coupelle ou petite assiette démouler la faisselle et napper de coulis d'herbes.

Poids portion	Protéines (g/portion)	Lipides (g/portion)	Glucides (g/portion)	Kcal / portion
environ 115 g	4,3	11	5,1	136,6



#### INGREDIENTS POUR 6 PERS. :

- 2 pommes (1,2 kg)
- 200 g de sucre
- 5 cl d'eau
- 100 g de beurre
- 1 pâte feuilletée

## Fiche technique dessert **TARTE TATIN AUX POMMES**

- Éplucher, évider et couper en 2 les pommes.
- Dans un moule à manquer réaliser un caramel avec le sucre et l'eau.
- Une fois la couleur blonde soutenue incorporer le beurre.
- Rangez en rosace les ½ pommes dans le moule et recouvrir d'un disque de pate feuilleté et piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.
- Cuire au four à 200° pendant 30 minutes.
- Démouler en retournant la tarte sur un plat.

Poids portion	Protéines (g/portion)	Lipides (g/portion)	Glucides (g/portion)	Kcal / portion
270 g	2,9	14,4	62,8	392,4