



GÂTEAU DE SAVOIE

RECETTE

75g de farine
45g de féculle de maïs
1 ml de sel
6 oeufs

160g de sucre
2 citrons et le zeste râpé
Sucre glace



- 1 Préchauffer le four à 180°. Tapisser le fond d'un moule à charnière de 20cm de diamètre. Beurrer le fond et la paroi du moule. Saupoudrer de sucre.
- 2 Dans un bol, tamiser la farine, la féculle et le sel.
- 3 Dans un grand bol, fouetter 5 jaunes d'oeufs et un oeuf entier avec le sucre et le zeste jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer ensuite les ingrédients secs au mélange. Fouetter les 5 blancs au batteur jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous.
- 4 A l'aide d'une spatule, incorporer les blanc d'oeufs et répartir la pâte dans le moule. Cuire 35 à 40 minutes. Laisser refroidir environ 1 heure. Démouler et saupoudrer de sucre glace.



ZOOM SUR LA SAVOIE

LES SAUCISONS DE SAVOIE

Le meilleur moyen de le déguster c'est à l'apéritif, mais on vous le conseille aussi en sandwich pendant vos randonnées en montagne !

LES FROMAGES DE SAVOIE

Ils sont nombreux : le célèbre Reblochon pour la tartiflette, l'Abondance reconnu pour son goût délicat et fruité ou encore le Beaufort légèrement plus fort.

LA FONDUE

Véritable institution, connue nationalement, c'est un plat phare de l'hiver, et un régal à savourer entre amis ou en famille, après une journée sur les pistes de ski.

LES CROZETS

Les crozets sont des petites pâtes reconnaissables par leurs formes carrées. À la base élaborées à partir de farine de sarrasin, on en trouve aujourd'hui également à la farine de blé.

LA TARTE AUX MYRTILLES

La myrtille est un fruit de montagne, et c'est donc une baie emblématique de la région.

MENUS DE JANVIER

LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Carottes râpées citron (AB)  Sauté de volaille au curry Sémoule  Camembert  Purée banane	Salade de lentilles  Haché de veau à la crème Haricots verts Croc lait  Fruit  Purée de coing	Chou blanc au miel Lieu aux épices douces  Riz  Fraidou Purée de coing	Macédoine vinaigrette Gratin de macaronis au fromage Petit suisse nature  Fruit de saison  Quiche aux épinards	Salade iceberg Jambon blanc en sauce * Purée PDT Yaourt nature  Galette des rois  Parmentier au beurre	Betteraves  Galettes courgettes fêta  Coquillettes  Gouda Purée coing	Salade PDT au cerfeuil Emincé de poulet Petits pois Rondelé  Fruit de saison	Carottes râpées  Bœuf scc barbecue Sémoule  Petit suisse nature  Fruit de saison	Céleri vinaigrette Filet de colin  Riz  Yaourt nature  Fruit de saison  Galette jambon  Quiche lorraine	Farandole de crudités Rôti de dinde en sauce Haricots verts  Pont l'Evêque  Purée de pruneau
IDEF DU SOIR Galette jambon fromage	IDEF DU SOIR Gratin de pâtes au thon	IDEF DU SOIR Quiche aux épinards	IDEF DU SOIR Parmentier au beurre	IDEF DU SOIR Gratin de blettes aux crozets	IDEF DU SOIR Wok de légumes au poulet	IDEF DU SOIR Raviolis au fromage	IDEF DU SOIR Galette jambon	IDEF DU SOIR Salade de chevre chaud	IDEF DU SOIR Crème de champignons
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Salade de PDT persillée Omelette Epinards bêchamel Petit suisse nature Fruit de saison  Risotto de la mer	Céleri vinaigrette Colin scc ciboulette  Petits pois Petit moulé Purée de pomme  Omelette aux champignons	Betteraves vinaigrette Bœuf mode Carottes  Chantailou Fruit de saison  Tarte aux pommes de terre	Panaché de choux Rôti de porc * Blé Vache picon Purée de poire  Potiron farci	Duo de haricots Paupiette de veau scc charcutière Coquillettes  St Nectaire  Fruit  Velouté de poireaux	Duo de choux Lasagne de saumon Petit suisse nature  Purée de pomme  Velouté de pomme de terre	Duo de choux Lasagne de saumon Petit suisse nature  Purée de pomme  Ble aux petits légumes	Salade de pois chiches Blanquette de veau Carottes persillées Emmental Fruit de saison	Salade de pâtes Rôti de porc* à la diable Lentilles  Petit cotentin Purée de banane	Salade mexicaine Paupiette de dinde Pommes vapeur Yaourt nature Fruit de saison
IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Salade haricots verts Blanquette de la mer  Riz  Fromage blanc nature Purée pomme  Flan aux épinards	Carottes râpées Boulette d'agneau Légumes couscous Chanteneige  Fruit de saison  Pâtes carbonara	Betteraves échalote  Jambon blanc *scc Pommes vapeur Yaourt nature Fruit de saison  Velouté de brocolis	Duo chou carottes  Bolognaise de lentilles Pâtes  Petit suisse nature  Gâteau d'anniversaire Soufflé carottes et cheddar	Salade haricots blancs Escalope de volaille Navel/Potiron bêchamel Brie Fruit de saison  Quinoa en risotto	Céleri vinaigrette  Rôti de dinde aux oignons Semoule HVE  Chanteneige biologique  Purée de fraise Flamme picarde	Salade de lentilles HVE Colin MSC au curry Poêlée de légumes Petit suisse nature bio Fruit  Gnocchis à la parisienne	Carottes à l'orange  Sauté de poulet Coquillettes  Tartare Purée de poire Oeuf cocotte aux petits pois	Macédoine au paprika Gratin de brocolis Riz Yaourt nature  Fruit de saison  Flan au potiron et jambon	Betteraves vinaigrette  Hachis  parmentier  Fourme d'Ambert  Purée pruneau Velouté Dubarry
IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	NOUVEL AN CHINOIS	VENDREDI 30	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	VENDREDI 27
Carottes râpées  Aiguillettes de poulet Coquillettes  Rondelé  Purée pruneau Tarte endives et bleu	Taboulé  Boulettes de bœuf Gratin de chou-fleur Yaourt nature Fruit de saison  Gratin de quenelles	Salade coeurs palmier maïs Roulé végétal Petit pois Mini Cabrette Purée de poire  Croque Monsieur et salade verte	Nems de poulet Sauté de porc Poêlée asiatique/Riz Petits suisses arôme Ananas au sirop Soupe chinoise	Céleri vinaigrette Brandade de poisson  Frippons Purée de banane Gratin de chou fleur à la polonaise	Céleri vinaigrette  Rôti de dinde aux oignons Semoule HVE  Chanteneige biologique  Purée de fraise Flamme picarde	Salade de lentilles HVE Colin MSC au curry Poêlée de légumes Petit suisse nature bio Fruit  Gnocchis à la parisienne	Carottes à l'orange  Sauté de poulet Coquillettes  Tartare Purée de poire Oeuf cocotte aux petits pois	Macédoine au paprika Gratin de brocolis Riz Yaourt nature  Fruit de saison  Flan au potiron et jambon	Betteraves vinaigrette  Hachis  parmentier  Fourme d'Ambert  Purée pruneau Velouté Dubarry
IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'Etat sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

Ferme de la marquée
exploitation laitière fermière

Repas à thème

Repas végétarien

Appellation Origine Protégée

LEGENDE

Certifié Label Rouge
* Plat contenant du porc (un plat sans porc sera proposé comme alternative)
Viande origine france

Vraiment cuisiné

Produit issu de l'agriculture biologique
haut valeur environnementale

Toutes les vinaigrettes sont maison

Repas anniversaire

Producteurs locaux
Hauts-de-Villers - (10)
Les Fermes du Ravillon - (89)
La ferme de noue - (89)
Morvan Salaison - (89)
Impéry volailles - (58)



MENUS DE FEVRIER

LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Betteraves  Galettes courgettes fêta  Coquillettes  Gouda Purée coing	Salade PDT au cerfeuil Emincé de poulet Petits pois Rondelé  Fruit de saison	Carottes râpées  Bœuf scc barbecue Sémoule  Petit suisse nature  Fruit de saison	Céleri vinaigrette Filet de colin  Riz  Yaourt nature  Fruit de saison  Galette jambon  Quiche lorraine	Farandole de crudités Rôti de dinde en sauce Haricots verts  Pont l'Evêque  Purée de pruneau
IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Duo de choux Lasagne de saumon Petit suisse nature  Purée de pomme  Soufflé aux pommes de terre	Duo de choux Lasagne de saumon Petit suisse nature  Purée de pomme  Ble aux petits légumes	Salade de pois chiches Blanquette de veau Carottes persillées Emmental Fruit de saison	Salade de pâtes Rôti de porc* à la diable Lentilles  Petit cotentin Purée de banane	Salade mexicaine Paupiette de dinde Pommes vapeur Yaourt nature Fruit de saison
IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Céleri vinaigrette  Rôti de dinde aux oignons Semoule HVE  Chanteneige biologique  Purée de fraise Flamme picarde	Salade de lentilles HVE Colin MSC au curry Poêlée de légumes Petit suisse nature bio Fruit  Gnocchis à la parisienne	Carottes à l'orange  Sauté de poulet Coquillettes  Tartare Purée de poire Oeuf cocotte aux petits pois	Macédoine au paprika Gratin de brocolis Riz Yaourt nature  Fruit de saison  Flan au potiron et jambon	Betteraves vinaigrette  Hachis  parmentier  Fourme d'Ambert  Purée pruneau Velouté Dubarry
IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR	IDEF DU SOIR

ZONE A
Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B
Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

ZONE C
Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

L'année du CHEVAL DE FEU (année 4724) commencera le mardi 17 février 2026.
Elle remplacera l'année du Serpent de Bois.
Elle se terminera le 5 février 2027 pour laisser la place à la Chèvre de Feu.

Le Nouvel An lunaire ou Nouvel An Chinois (Nongli Xinnian) aussi appelé Fête du Printemps (Chunjie) ou Fête du Têt au Vietnam est le festival le plus important pour les communautés asiatiques à travers le monde entier. Le terme Nongli Xinnian signifie littéralement «Nouvel an du calendrier agricole» car il se célèbre suivant le calendrier chinois qui est luni-solaire. Cette fête est un moment dont on profite en prenant des vacances et en se réunissant en famille. Les festivités s'étendent sur quinze jours, à partir de la nouvelle Lune jusqu'à la première pleine Lune de l'année qui correspond à la fête des lanternes.

Le Cheval (mǎ) est le septième Animal dans l'ordre d'arrivée qui apparaît dans le zodiaque chinois, lié au calendrier chinois. Le Cheval est décrit comme étant libre, créatif, émancipé. Il est passionné et apprécie les voyages et les découvertes. On dit du Cheval qu'il s'entend bien avec le Tigre et le Chien, et mal avec le Rat.