



## Menus des Mercredis : Octobre 2018

MERCREDI 26 SEPTEMBRE



Salade verte

Croque Monsieur

Mimolette à la coupe

Ile flottante

MERCREDI 01 OCTOBRE



Pamplemousse et sucre

Rôti de boeuf

Frites / Ketchup

Croix de Malte

Mousse chocolat

MERCREDI 10 OCTOBRE



Salade piémontaise

Saucisse knacki

Flageolets cuisinés

Montcadi à la coupe

Cocktail de fruits

MERCREDI 17 OCTOBRE



Concombre bulgare

Colin meunière

Riz à la tomate

Carré de l'est

Tarte aux pommes

RECETTE DU MOIS

### *Gratin de poisson*

*Pour 4 personnes : 3 carottes ~ 1 poireau ~ 3 courgettes ~ 1 oignon ~ 4 filets de cabillaud surgelés ~ 20 cL de crème liquide ~ gruyère râpé ~ huile d'olive ~ sel et poivre*

Préchauffer le four à 200°C (th6). Eplucher les carottes et les courgettes, puis les couper en dés. Couper le poireau en lamelles. Peler l'oignon et l'émincer. Faire revenir tous les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger. Dans un plat à gratin, disposer la moitié des légumes puis les filets de poisson. Recouvrir avec le reste des légumes. Ajouter la crème, le gruyère et couvrir le plat de papier aluminium. Laisser cuire 15 minutes. Retirer le papier aluminium et laisser gratiner encore 10 minutes

**Bon appétit !!**

