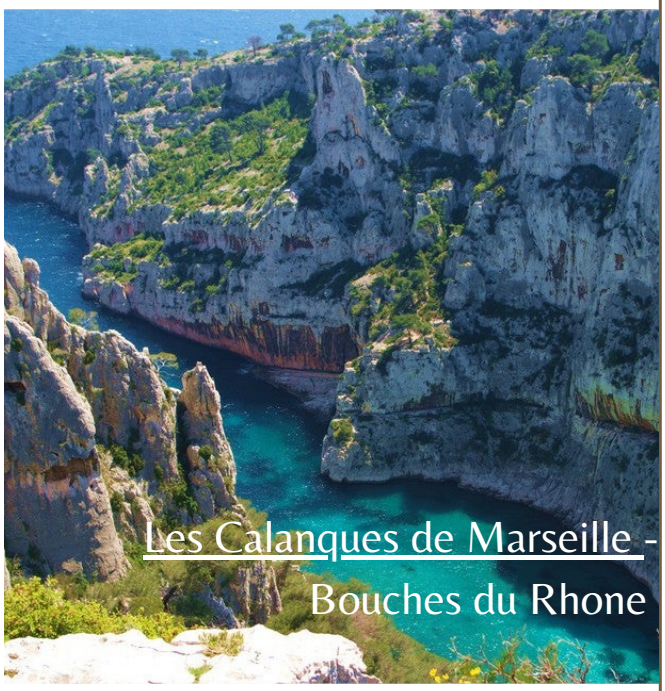
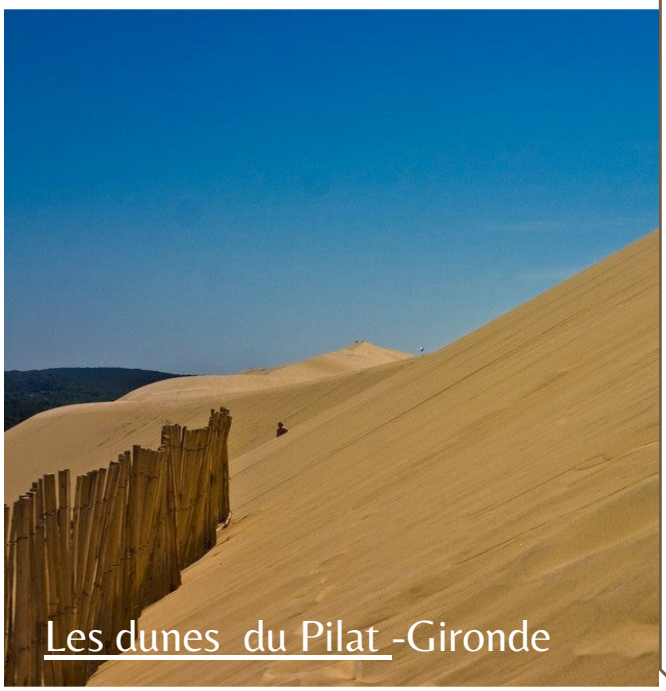
Let's Travel in France!

Tour Eiffel - Paris



Les Calanques de Marseille - Bouches du Rhone



Les dunes du Pilat -Gironde

MEAL'T

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI

SALADE DE CONCOMBRE
POÉLÉE MEDITERRANEENNE
MELONS AUX ÉPICES

MARDI

CRUDITES - SAUCE NOIX DE CAJOU
TABOULE
ABRICOTS

MERCREDI

CAVIAR AUBERGINE
TORTILLAS DE POMME DE TERRE
POMMES/ FRUITS ROUGES

JEUDI

VELOUTÉ DES BOIS
HACHIS D'AUTOMNE
GRATIN POMME-COING AUX NOIX

VENDREDI

POIVRONS À LA PROVENÇALE
MIJOTÉ DE BOEUF EXPRESS
POMMES CANNELLE ET CITRON

SAMEDI

VELOUTÉ D'ASPERGES
ÉMINCÉS DE POULET AU BASILIC ET GNOCCHIS DE VITELOTTE
CRÈME VANILLE AUX FRAISES

DIMANCHE

MAKIS DE CHÈVRE SERRANO
MAGRET DE CANARD ÉPICÉ À L'ORANGE
FINANCIER SUR FOND CROUSTILLANT

PLAT

Poelée Méditterranéenne
&
Quinoa au parmesan

- Préchauffer le four à 180°C. Éplucher et ciseler **les échalotes**.
- Laver **les aubergines** et **le poivron.** Épépiner le poivron et retirer la partie blanche. Couper les légumes en dés. Disposer les dés d'aubergine dans un plat allant au micro-ondes, couvrir avec du film alimentaire et cuire 10 minutes à puissance maximale.
- Cuire **le quinoa** 10 minutes dans l'eau bouillante, laisser gonfler 2 minutes puis égoutter.
- Faire chauffer **l'huile d'olive** dans une poêle et y faire dorer l'échalote, les aubergines précuites et le poivron, remuant. Ajouter **les pulpes de tomates**, mélanger et couvrir.
- Cuire 15 minutes à feu moyen.
- Mélanger le quinoa égoutté avec **le parmesan**, disposer sur une plaque du four recouverte de papier cuisson et enfourner 5 minutes.
- Servir la poêlée méditerranéenne avec le quinoa au parmesan, poivrer, parsemer de **basilic** et déguster.

ACCOMPAGNEMENT

Salade de concombre au yaourt

Ingrédients :

- Un concombre
- Un yaourt à la grecque
- De la ciboulette
- Vinaigre, Huile, Poivre

- Laver le concombre et le couper en tranches très fines.
- Mélanger le yaourt à la grecque avec le vinaigre et l'huile. Poivrer, ajouter la ciboulette ciselée
- Mélanger cette préparation au concombre. Réserver au frais 30 minutes et **déguster.**

DESSERT

Melons aux épices

- Dans une casserole, verser **le jus de citron, 100 ml d'eau** et **le miel**. Ajouter **la gousse de vanille** fendue, **les étoiles de badiane**, **les clous de girofle** et **les bâtonnets de cannelle.** Porter à ébullition.

- Couper **le melon** en deux. Retirer les pépins puis la peau et l'émincer en tranches très fines. Les disposer dans un grand plat. Arroser du sirop aux épices refroidi. Décorer de **feuilles de menthe** et réserver au réfrigérateur 2h avant de servir.