Ville de PLOUGASTEL

Lundi

Betteraves rouges

Dahl de lentilles coco

Boulgour

Fromage Lait /salade

Fruit

Mardi

Riz au thon POISSON Moutarde

Sauté de porc aux pruneaux

Haricots verts

Fromage Lait /salade

Fruit

L'équipe de la cuisine vous propose

Menus de la semaine

Du 02 novembre au 06 novembre 2026

Jeudi

Carottes râpés Moutarde

Blanquette de poisson Lait POISSON

Brocolis

Fromage Lait /salade

Gâteau aux pépites de chocolat Œufs Lait Gluten

Vendredi

Céleri Moutarde Œufs

Roastbeef

Pomme de terre rôties

Salade

Fromage blanc

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

RECETTE DE LA BLANQUETTE DE POISSON

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 carotte, 1 Poireau, 1 oignon
- 400 gr de cabillaud, 200 gr de crevettes
- 200 gr de champignons
- 1 bouillon de légumes
- 20 gr de farine, 20 gr de beurre
- Du jus de citron
- 15 cl de crème fraiche
- Sel / poivre

Préparation :

- Emincez l'oignon le poireau, coupez en lamelles la carotte, coupez les champignons en 2.
- Faire revenir les oignons puis y ajouter le poireau et la carotte.
- Retirez les légumes poêlés, et faire le roux dans la casserole.
- Ajoutez le bouillon de légumes lorsque le roux est pris.
- Ajoutez le poisson préalablement coupé en dés ainsi que les crevettes et les légumes cuits, les champignons dans la casserole.
- Ajoutez la crème et le jus de citron, laissez cuire à feu doux 30 minutes.
- Assaisonnez.

Bon appétit !

Viande bovine d'origine française.

Viande porcine d'origine française.

Produit d'origine biologique

Elaboré à la cuisine municipale

Allergènes : moutarde, crustacés, poissons, œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait, lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri

Menu végétarien

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au **02 98 37 57 45** ou par courriel : arnaud.gramoulle@mairie-plougastel.fr