

	9h30-11h30	14h00-16h00	Soirée (les mardis et mercredis de 19h à 21h et les jeudis de 18h à 20h)
lundi 05 mars			
mardi 06 mars	Parmentier de confit de canard, sauce au vin Mille-feuilles à la vanille		LA CUISINE INDIENNE Naan au fromage Samossas de curry de légumes, sauce menthe-cumin Gâteau de semoule
mercredi 07 mars			Parmentier de confit de canard, sauce au vin Mille-feuilles à la vanille
jeudi 08 mars	RESERVE		Poisson pané aux graines de sésame, compotée de tomates Tarte au citron meringuée
vendredi 09 mars		LES BLINIS ET PANCAKES Cuisse de lapin confite, blinis au thym et caviar d'aubergines Pancakes au café, chantilly au café	RESERVE
lundi 12 mars		Parmentier de confit de canard, sauce au vin Mille-feuilles à la vanille	
mardi 13 mars	LES BLINIS ET PANCAKES Cuisse de lapin confite, blinis au thym et caviar d'aubergines Pancakes au café, chantilly au café		LES BLINIS ET PANCAKES Cuisse de lapin confite, blinis au thym et caviar d'aubergines Pancakes au café, chantilly au café
mercredi 14 mars	Poisson pané aux graines de sésame, compotée de tomates Tarte au citron meringuée		LE JAPON Par Eric Cohendy (supplément 10euros) Sushis, nigeris et autres makis au saumon, crabe, gambas...
jeudi 15 mars		Poisson pané aux graines de sésame, compotée de tomates Tarte au citron meringuée	RESERVE
lundi 19 mars		LA CUISINE CREOLE Féroce d'avocat Colombo de porc Mousse à la noix de coco	
mardi 20 mars	Oeuf cocotte aux épinards, sauce hollandaise Boulette de poulet aux cacahuètes, sauce piquante Sablés au chocolat et éclats de noisettes grillées		De 17h30 à 19h30 : Pastilla poire gorgonzola Médaillon de poulet aux pruneaux, jus au porto Suprême d'agrumes à la menthe
mercredi 21 mars			5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR SIMPLEMENT Par la diététicienne Véronique Garreau Potage des Andes - Epinards à la polonaise Poire au sirop de vin
jeudi 22 mars	RESERVE		Gougère au fromage, sauce Mornay Osso bucco Crème au caramel
vendredi 23 mars		LA CUISINE AU WOK Gambas à la noix de coco, dip à la banane Canard à l'orange Poires au gingembre et miel	
samedi 24 mars	LA CUISINE AU WOK Gambas à la noix de coco, dip à la banane Canard à l'orange Poires au gingembre et miel		
lundi 26 mars		Gougère au fromage, sauce Mornay Osso bucco Crème au caramel	
mardi 27 mars		Oeuf cocotte aux épinards, sauce hollandaise Boulette de poulet aux cacahuètes, sauce piquante Sablés au chocolat et éclats de noisettes grillées	LA CUISINE CREOLE Féroce d'avocat Colombo de porc Mousse à la noix de coco
mercredi 28 mars	LA CUISINE CREOLE Féroce d'avocat Colombo de porc Mousse à la noix de coco		LA CUISINE AU WOK Gambas à la noix de coco, dip à la banane Canard à l'orange Poires au gingembre et miel
jeudi 29 mars	Gougère au fromage, sauce Mornay Osso bucco Crème au caramel		Oeuf cocotte aux épinards, sauce hollandaise Boulette de poulet aux cacahuètes, sauce piquante Sablés au chocolat et éclats de noisettes grillées
vendredi 30 mars			RESERVE
samedi 31 mars	RESERVE		
	Les cours du mois	Les cours thématiques	Les cours spéciaux

Pour remporter vos préparations, merci de vous munir des plats suivants :

Parmentier - mille-feuilles : 1 plat à gratin - 1 boîte hermétique
Poisson - tarte : 2 boîtes hermétiques + 1 assiette ou 1 plat
Gougère - osso bucco - creme : 1 plat à gratin - 1 boîte hermétique - 2 ramequins
œuf - boulette - sablé : 2 ramequins - 3 boîtes hermétiques

Sushis : boîtes hermétiques
Inde : 3 boîtes hermétiques

Wok : 3 boîtes hermétiques
Créole : 2 boîtes hermétiques + 2 ramequins
Diététicienne : 3 boîtes hermétiques

**RECEVEZ DIRECTEMENT LE PROGRAMME PAR COURRIER ELECTRONIQUE
DES SA PARUTION EN NOUS COMMUNIQUANT VOTRE ADRESSE MAIL**