

**L'AUTOMNE : COURS DE CUISINE SUIVI DU DÎNER  
ACCORD METS ET VINS AVEC MON CAVISTE A LA MAISON  
(supplément 15 €)**

Croustillant au chèvre et compotée de figues au porto;  
Parmentier de poisson au potiron, chapelure romarin et  
noisettes; Poire au sirop de vin

☉ JEUDI 08 OCTOBRE 19:00 À 22:30

**LES MACARONS**

Macarons au chocolat; Macarons au caramel au beurre salé, au  
café, à la pistache ou à la noix de coco

☉ LUNDI 14 SEPT 19:00 À 21:00 | VENDREDI 18 SEPT 14:00 À 16:00  
Prévoir : 1 plateau + 1 boîte(s) hermétique(s)

**LES BEAUX JOURS**

Gambas en croûte de noix de cajou, vinaigrette ail et gingembre;  
Ballottine de volaille farcie au basilic frais, tian de légumes à la  
provençale; Crème brûlée aux pralines roses

☉ SAMEDI 05 SEPT 09:30 À 11:30 | MARDI 08 SEPT 09:30 À 11:30 | JEUDI  
10 SEPT 19:00 À 21:00 | VENDREDI 11 SEPT 14:00 À 16:00

Prévoir : 4 boîte(s) hermétique(s) + 2 Petit(s) ramequin(s) à  
crème brûlée

**LE MENU DE sept**

Tartinade figues, feta et noix; Poisson, viennoise au parmesan,  
écrasé de pomme de terre au fenouil; Fausse brioche (mais vrai  
délice) rhum et raisins

☉ LUNDI 07 SEPT 19:00 À 21:00 | MERCREDI 16 SEPT 09:30 À 11:30 |  
LUNDI 21 SEPT 14:00 À 16:00 | SAMEDI 26 SEPT 16:30 À 18:30

Prévoir : 4 boîte(s) hermétique(s)

**C'EST LA RENTREE**

Quinoa façon taboulé aux herbes et aux prunes; Boulettes de  
poulet menthe, riz pilaf aux cacahuètes; Clafoutis pêche et  
romarin

☉ MARDI 08 SEPT 14:00 À 16:00 | MERCREDI 09 SEPT 19:00 À 21:00 |  
SAMEDI 12 SEPT 17:00 À 19:00 | JEUDI 17 SEPT 09:30 À 11:30

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s) + 1 petit plat à gratin

**LA BRETAGNE**

Rillettes de sardines, blinis de sarrasin à la salicorne; Poulet au  
cidre et à l'andouille; Kouign amann

☉ MARDI 08 SEPT 19:00 À 21:00 | SAMEDI 12 SEPT 09:30 À 11:30 | MARDI  
22 SEPT 14:00 À 16:00 | JEUDI 24 SEPT 09:30 À 11:30

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s) + 1 plat à gratin grand

**LES GOURMANDISES EN ANJOU**

Pâté aux prunes; Soufflé au Cointreau; Nougatine au chocolat  
bleu

☉ JEUDI 10 SEPT 09:30 À 11:30 | SAMEDI 12 SEPT 14:00 À 16:00 | LUNDI  
14 SEPT 14:00 À 16:00 | MERCREDI 16 SEPT 19:00 À 21:00

Prévoir : 1 assiette (s) + 2 ramequin(s) à soufflé + 1 boîte(s)  
hermétique(s)

**LES ACCROCHE-COEURS : RETOUR DE VOYAGE**

Salade tonique aux nouilles chinoises, haddock, concombre...;  
Curry de porc aux pêches et noix de Cajou; Crêpes indiennes à  
la noix de coco

☉ JEUDI 10 SEPT 14:00 À 16:00 | VENDREDI 11 SEPT 19:00 À 21:00

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s)

**DES POMMES, DES POIRES...**

Crème de langoustines et pomme verte; Tajine d'agneau fenouil,  
poires et fruits secs; Pots de pommes et poires caramélisées,  
flan pâtissier et crumble Praliné

☉ VENDREDI 11 SEPT 09:30 À 11:30 | MARDI 15 SEPT 14:00 À 16:00 |  
SAMEDI 19 SEPT 09:30 À 11:30 | LUNDI 21 SEPT 19:00 À 21:00

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s) + 2 ramequin(s)

**LA VIENNOISERIE**

Les viennoiseries (croissant, pain au chocolat...)

☉ MARDI 15 SEPT 09:30 À 11:30 | JEUDI 17 SEPT 14:00 À 16:00 | MARDI  
22 SEPT 19:00 À 21:00 | SAMEDI 26 SEPT 09:30 À 11:30

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s)

**LE JAPON**

Les sushis, les makis, california rolls...; Yakitoris de poulet

☉ MARDI 15 SEPT 19:00 À 21:00 | SAMEDI 19 SEPT 17:00 À 19:00 | JEUDI  
24 SEPT 14:00 À 16:00 | VENDREDI 25 SEPT 09:30 À 11:30

Prévoir : 4 boîte(s) hermétique(s)

**RETOUR DE MARCHÉ**

Figues roties à la mozzarella et citron vert; Spirale volaille et  
tapenade en croûte de sésame; Tourte aux pommes râpées

☉ JEUDI 17 SEPT 19:00 À 21:00 | SAMEDI 19 SEPT 14:00 À 16:00 | MARDI  
22 SEPT 09:30 À 11:30 | MERCREDI 23 SEPT 14:00 À 16:00

Prévoir : 2 boîte(s) hermétique(s) + 2 ramequin(s)

**L'INDE**

Naans au fromage; Pakora de légumes, sauce menthe cumin;  
Poulet korma (recette indienne, épices et lait de coco)

☉ MERCREDI 23 SEPT 19:00 À 21:00

Prévoir : 2 boîte(s) hermétique(s) + 1 ramequin(s)

**LES TRESORS LOCAUX : ECHALOTES ET FRAMBOISES DE  
FLEURON D'ANJOU**

Cheesecake estragon et échalote; Poisson, vinaigrette à  
l'échalote et citron confit et pois chiche crémeux; Tarte catalane  
aux framboises

☉ JEUDI 24 SEPT 19:00 À 21:00 | VENDREDI 25 SEPT 14:00 À 16:00 |  
SAMEDI 26 SEPT 14:00 À 16:00

Prévoir : 2 ramequin(s) + 4 boîte(s) hermétique(s)

