

MENU DU 13 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

SAUMON GRILLÉ SUR LIT DE
POIREAUX

+ RIZ

+ YAOURT + KAKI



DINER :

TIAN DE LÉGUMES D'HIVER

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



FROMAGE BLANC + ORANGE



TIAN DE LÉGUMES D'HIVER

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de viande hachée à 5 % de MG
- 4 carottes
- 1 panais
- 2 patates douces
- 4 cas d'huile
- 4 cas d'eau
- Sel, poivre
- 1 bouquet de persil
- Thym

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H
CUISSON : 45 MIN
TEMPS TOTAL : 1 H 45

PRÉPARATION

- 1.**
 - *Eplucher les légumes et les couper en tranches fines.*
 - *Hacher le persil et le mélanger à la viande hachée*
- 2.**
 - *Dans un plat à four alterner des tranches de carottes, de panais et de patates douce et parsemez de viande hachée.*
 - *Arroser d'eau et d'huile*
- 3.**
 - *Assaisonner le plat de sel, poivre et de thym*
- 4.**
 - *Enfourner 45min à 180°C*