



La Russie

C'est un fait, en Russie on mange bien et beaucoup. Ne vous attendez toutefois pas à une gastronomie raffinée sauf si vous entrez dans un restaurant italien ou français. Reconnus pour être d'impitoyables mangeurs, les russes sont en effet plus attirés par la quantité que la qualité. Ainsi, une cuisine simple et copieuse (mais ne manquant pas de diversité) vous attend au pays des tsars.

Un repas complet commence souvent par une *piervoye* (soupe). Parmi les grands classiques, le *bortch* aux betteraves et le *chtchi* à la choucroute. Ensuite, place aux viandes présentées sous forme de *shashlick* (brochettes), ou bien hachées dans des *pelmenis* (raviolis) et des *pirojkis* (petits pains farcis), ou encore cuisinées façon *stroganov*. La présence importante de lacs et rivières, ainsi que les nombreuses mers bordant la Russie, font aussi du poisson un aliment courant.

Suivant les occasions, ces copieux repas se terminent par quelques desserts traditionnels tels que la *vatrouchka* (tarte au fromage blanc) ou le *pascka* (gâteau de Pâques). Tout cela est bien entendu souvent accompagné de vodka et si le repas se termine par un bon thé, c'est un signe d'hospitalité.

Malgré la simplicité de sa cuisine, n'oublions pas que la Russie possède malgré tout l'un des produits les plus raffinés du monde de la gastronomie : le caviar ou « or noir ».

Meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

AIDOMENU entreprise

JANVIER / FÉVRIER 2014

LÉGENDE

Légumes et fruits crus
 Féculents
 Légumes et fruits cuits
 Produits laitiers
 Plats protidiques
 Féculents + Légumes

Lundi

Mardi

Semaine 1

Menu à thème

Concombre en salade	0,14
Bavarois rose	0,14
Pintade sauce Raspoutine	0,94
Sauté d'agneau à la russe	1,15
Jeunes carottes	0,13
Cœur de blé aux lardons de haddock	0,41
Fromage frais	0,11
Bûche de chèvre	0,23
Vatrouchka	0,14
Poire Passe Crassane	0,18

Total 1,79 €

Pâté de volaille	0,31
Endives sauce gribiche	0,14
Palette à la diable	0,28
Faux-filet Maître d'hôtel	0,95
Potée aux pois cassés	0,08
Brocolis douceur	0,26
Tendre bleu	0,17
Edam	0,11
Coupe tutti frutti	0,19
Kissiel au miel	0,14

Total 1,31 €

Semaine 2

Œuf dur en gelée	0,28
Concombre sauce blanche	0,19
Gigot d'agneau rôti	0,89
Côte de porc sauce moutarde	0,62
Navets campagnards	0,21
Panachés gourmands	0,45
Fromage bleu	0,15
Faisselle	0,22
Ananas frais	0,18
Forêt noire	0,24

Total 1,71 €

Salade d'avocat et raifort	0,36
Pirojki aux carottes	0,10
Gâteau de viande	0,66
Filet de brochet de Volga	0,85
Marmite jardinière	0,14
Pommes de terre vapeur	0,25
Crème de gruyère	0,13
Yaourt sucré	0,00
Flan aux trois couleurs	0,13
Pomme Granny Smith	0,12

Total 1,38 €

Semaine 3

Endives croquantes	0,11
Terrine forestière	0,19
Blanquette de poisson	0,71
Rissolette de veau	0,35
Légumes grand-mère	0,26
Riz créole	0,09
Fromage blanc nature	0,14
Fondu allégé	0,25
Liégeois vanille	0,13
Pomme Royal Gala	0,10

Total 1,17 €

Tortis fromagères	0,12
Carottes et navets râpés	0,09
Boulettes de bœuf	0,52
Poulet sauté chasseur	0,50
Côtes de blettes au gratin	0,24
Doré de grains de blé	0,19
Yaourt saveur citron	0,46
Fromage de chèvre frais	0,25
Banane	0,16
Coupe de mirabelles	0,41

Total 1,47 €

Semaine 4

Carottes râpées au fenouil	0,08
Salade de riz	0,09
Porc à la moscovite	0,64
Cœur de rumsteak à l'estragon	1,08
Coquillettes	0,07
Blinis aux navets	0,22
Fourme d'Ambert	0,16
Comté	0,25
Cubes de pêche en gratin	0,18
Poire Tchai	0,22

Total 1,49 €

Galantine de volaille	0,24
Chitchi	0,06
Filet de hoki sauce langoustine	0,70
Gigot d'agneau gourmand	1,17
Poireaux au beurre	0,26
Semoule composée	0,17
Camembert	0,11
Pyramide cendrée	0,33
Ananas frais	0,18
Eclair fourré pâtissière	0,19

Total 1,70 €

Mercredi

Pamplemousse rose	0,07
Potage alenois	0,13
Veau orloff	1,03
Merlan sauce ciboulette	0,82
Poêlée de légumes	0,14
Spaghetti au fromage	0,09
Pont l'évêque	0,19
Yaourt aromatisé	0,09
Profiteroles	0,30
Kivi	0,18

Total 1,52 €

Jeudi

Haricots verts du Nord	0,22
Mêlée de chou au paprika	0,10
Steak haché	0,52
Coquelet aux quatre-épices	0,96
Frites	0,22
Purée de céleri aux pommes et noix	0,25
Fondou allégé	0,25
Bleu de Bresse	0,23
Poire Doyenne du Comice	0,21
Semoule au lait maison	0,09

Total 1,52 €

Vendredi

Champignons en salade	0,16
Tarte feuilletée aux oignons	0,14
Truite mode Baïkal	0,97
Fricassée de veau	1,21
Riz sauvage	0,30
Fenouil aux olives	0,20
Yaourt nature lait entier	0,36
Foumols	0,17
Reines-claudes au sirop	0,19
Banane	0,16

Total 1,93 €

Macédoine en gelée	0,15
Crudités d'hiver	0,10
Rôti de veau aux giroles	1,12
Omelette	0,49
Polenta	0,08
Epinards à la crème	0,22
Munster	0,18
Cantal	0,25
Clémentine	0,27
Moka	0,28

Total 1,57 €

Carottes et céleri râpés	0,12
Champignons aux herbes	0,16
Filet de loup sauce vodka	0,82
Noisettine d'agneau	0,92
Coudes rayés	0,07
Poireaux braisés	0,13
Pyramide cendrée	0,33
Carré fondou	0,10
Pêche surprise	0,26
Kivi	0,18

Total 1,54 €

Batavia citronnée	0,02
Betteraves des oblasts	0,12
Sauté de dinde	0,75
Bœuf mironton	0,84
Semoule au cumin	0,09
Salsifis au jus	0,24
Saint Paulin	0,04
Crème de Roquefort	0,28
Mousse au chocolat	0,11
Poire Abate	0,17

Total 1,33 €

Frisée aux croûtons	0,12
Crêpe champignons	0,17
Epaule d'agneau confite	0,81
Eglefin sauce vin blanc	0,77
Pommes de terre au four	0,14
Filan de chou-fleurs	0,24
Fromage carré	0,13
Chaurouce	0,29
Âbricots au naturel	0,27
Ananas frais	0,18

Total 1,55 €

Velouté de cresson	0,15
Concombre fraîcheur	0,14
Hampe de bœuf sauce stroganov	0,91
Jambon persillé	0,42
Macaroni	0,05
Garniture de fenouil	0,29
Bleu des Causses	0,26
Petits-suisseurs natures	0,23
Poire Passe Crassane	0,18
Compote pomme cassis	0,15

Total 1,39 €

Salade fantaisie	0,10
Céleri dame blanche	0,16
Filet de colin meunière	0,52
Dindonneau en rôti	0,54
Tatin d'endives	0,57
Haricots blancs sauce à l'ail	0,29
Mimolette	0,15
Brie	0,11
Entremets pistache	0,11
Crêpe confiture	0,29

Total 1,42 €

Salade d'endives	0,11
Taboulé de grains de blé	0,09
Emincé de veau aux champignons	1,27
Saucisse fumée	0,39
Carottes vichy	0,15
Mijotée de lentilles	0,09
Yaourt aromatisé	0,09
Fromage bleu	0,15
Mousse croustillante	0,19
Pomme bonne femme	0,24

Total 1,39 €

Chou blanc râpé	0,06
Concombre aux fines herbes	0,16
Gigot d'agneau sauce civet	1,05
Poulet au vinaigre	0,49
Riz pilaf	0,10
Julienne de légumes	0,17
Bûche mi-chèvre	0,13
Livarot AOC	0,24
Duo d'entremets	0,13
Salade de fruits frais	0,43

Total 1,48 €

Friand à la viande	0,17
Céleri sauce cocktail	0,16
Filet de lieu husserde	0,54
Rognons de veau aux baies de genièvre	0,75
Pain d'épinards	0,18
Ragoût de pommes de terre	0,24
Saint Nectaire	0,17
Carré fondou	0,10
Kivi	0,18
Ile flottante	0,19

Total 1,34 €