



L'Auvergne

Longtemps restée à l'écart des grands axes routiers, l'Auvergne est une remarquable région touristique qui a su garder, au travers de ses magnifiques paysages, son charme d'autrefois. Considérée comme le poumon vert de la France, elle abrite dans ses quatre départements (Allier, Cantal, Haute-Loire, Puy-de-Dôme) des lacs, des sources, des forêts, des rivières et bien sûr la célèbre chaîne des Puys qui compose le parc régional des volcans d'Auvergne.

Pas étonnant avec un tel cadre et une nature si bien préservée de retrouver des produits du terroir d'une qualité exceptionnelle. Parmi ceux-ci, les fromages. L'Auvergne est l'une des principales régions productrices françaises et ils sont indissociables de son histoire et de sa culture. Grâce au bleu d'Auvergne, au Cantal, à la fourme d'Ambert, au Salers et au Saint-Nectaire, elle possède déjà cinq AOP (Appellation d'Origine Protégée).

Autre produit célèbre, la lentille verte du Puy-en-Velay qui a obtenu en 1935 « l'Appellation d'Origine » avant de décrocher l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) en 1996 puis l'AOP en 2009. L'Auvergne propose également de savoureuses charcuteries de montagne et de nombreuses viandes (bœuf, agneau, porc, volaille) très souvent valorisées par un Label Rouge ou une IGP (Indication Géographique Protégée). N'oublions pas non plus la fameuse pastille Vichy fabriquée depuis 1825.

Bonne lecture.

Sandrine Rajaud

AIDOMENU entreprise

MARS 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Poireaux mousseline	0.25
Crudités sauce citron	0.22
Epaule d'agneau rôtie	1.04
Jambon sauce béchamel	0.51
Potée aux pois cassés	0.09
Chou-fleur en persillade	0.18
Roquefort	0.32
Fromage blanc sucré portion	0.21
Pomme Golden	0.18
Cubes de pêche en gratin	0.21

Total 1,61 €

Salade de tortis	0.12
Radis	0.56
Lieu sauce vin blanc	0.68
Bœuf mariné à la forestière	0.96
Pain d'épinards	0.21
Aligot	0.31
Brie	0.14
Yaourt brassé nature BIO	0.32
Banane	0.21
Liégeois café	0.16

Total 1,83 €

Semaine 2

Escalopines d'artichaut	0.36
Carottes râpées au cumin	0.11
Filet de poulet braisé	0.92
Filet de dorade sauce verte	1.03
Grains de blé à l'ancienne	0.28
Gratin d'endives	0.39
Camembert	0.12
Bûche de chèvre	0.26
Ananas frais	0.24
Fromage blanc aux raisins secs	0.18

Total 1,94 €

Frisée aux croûtons	0.22
Délice de brocolis	0.28
Onglet sauce moutarde	1.01
Andouillette	0.57
Petits pois aux oignons	0.23
Riz à la martinière	0.09
Yaourt brassé nature	0.21
Fourme d'Ambert	0.18
Mousse légère chocolat	0.20
Poire Passe Crassane	0.18

Total 1,59 €

Semaine 3

Salade verte BIO	0.48
Macédoine aurore	0.24
Filet de merlan sauce à l'orange	0.76
Coquelet aux quatre-épices	1.05
Fian de pomme de terre	0.23
Salsifis sauce poulette	0.30
Tomme grise	0.16
Tendre bleu	0.25
Cocktail délice	0.28
Banane	0.21

Total 1,98 €

Terrine de lièvre	0.32
Carottes râpées et concombres	0.16
Rôti de veau sauce piquante	1.18
Escalope de porc à la fourme d'Ambert	0.76
Navets mijotés	0.12
Pâtes papillon	0.07
Yaourt saveur vanille	0.47
Pyramide cendrée	0.33
Pomme Granny Smith	0.16
Entremets angélique	0.17

Total 1,87 €

Semaine 4

Œufs durs mayonnaise	0.22
Mâche à l'ail	0.19
Brochette de poisson	0.80
Steak haché VBF	0.89
Courgettes licia	0.35
Macaroni	0.06
Bleu de France	0.29
Yaourt nature	0.23
Kiwi	0.28
Flan à la cannelle	0.18

Total 1,75 €

Fond d'artichaut gribiche	0.29
Pamplemousse au sucre	0.07
Emincé de veau printanier	1.23
Canard à la duchambais	1.13
Côtelette de riz	0.14
Pois maraîchers à la française	0.57
Gouda	0.15
Carré frais demi-sel	0.15
Poire Conférence	0.13
Forêt noire	0.24

Total 2,05 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Carottes velours	0,13
Rosette	0,30
Escalope de dinde au jus	0,68
Foie sauce aux poivres	0,51
Polenta	0,10
Julienne de légumes	0,17
Mimolette	0,17
Bleu des Causses	0,26
Mosaïque de fruits	0,26
Tarte au chocolat	0,33

Total 1,45 €

Jeudi

Pizza quatre saisons	0,23
Avocat mayonnaise	0,27
Entrecôte Maître d'hôtel	1,19
Filet de cabillaud aux moules	0,96
Fricassée de blettes et champignons	0,47
Coudes rayés	0,07
Yaourt aromatisé	0,13
Fromage carré	0,13
Poire Conférence	0,13
Entremets aux pruneaux	0,37

Total 1,98 €

Vendredi

Giboulées de mâche et comté	0,31
Pommes de terre aux œufs	0,20
Côte de veau vert-pré	1,17
Sauté de cerf	1,22
Riz créole	0,09
Navets glacés	0,11
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Cantal AOC	0,20
Fromage blanc au miel	0,21
Kiwi	0,28

Total 1,97 €

Menu à thème

Duo de lentilles en salade Margeride	0,21
Endives ninon	0,25
Filet d'omble chevalier sauce écrevisse	1,67
Blanquette d'agneau	1,35
Poulet aux épinards	0,21
Pommes de terre vapeur	0,27
Bleu d'Auvergne	0,17
Faissette	0,34
Velouté de fruits	0,19
Poire bonne femme	0,22

Total 2,44 €

Pamplemousse rose	0,07
Œuf dur en gelée	0,27
Rôti de veau bûcheronne	1,20
Sauté de dindonneau suprême	0,83
Tortis tricolores	0,13
Duo de carottes	0,36
Chèvre bûche	0,23
Fromage fondu	0,12
Pomme à la gentiane	0,31
Chou vanille	0,18

Total 1,84 €

Cramailotte	0,30
Asperges verdurette	0,58
Porc sauté charcutier	0,81
Estouffade de bœuf	0,99
Emincé de poireaux à la crème	0,18
Semoule forestière	0,14
Emmental	0,16
Munster	0,22
Viennois café	0,25
Kiwi	0,28

Total 1,95 €

Taboulé	0,22
Radis à la croq'au sel	0,56
Bœuf aux olives	1,06
Dindonneau à la duroc	0,61
Garniture de céleri	0,17
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Carré de l'est	0,18
Edam	0,15
Kiwi	0,28
Cornet de Murat	0,26

Total 2,02 €

Concombre fraîcheur	0,26
Crème vichyssoise	0,23
Gigot d'agneau à l'estragon	1,11
Filet de hoki au four	0,78
Boulgour pilaf	0,18
Fenouil en croûte d'amandes	0,41
Fromage fondu	0,12
Yaourt nature lait entier	0,37
Île flottante gourmande	0,26
Orange	0,09

Total 1,90 €

Avocat vieillesse	0,35
Pommes de terre en salade	0,17
Poulet en cocotte	0,75
Rosbif à la foyot	1,29
Riz sauvage	0,39
Jardinière de légumes BIO	0,44
Mini bleu	0,29
Fromage blanc au sucre	0,16
Compote de pêche	0,15
Poire Passe Crassane	0,18

Total 2,08 €

Carottes et pommes râpées	0,18
Coquille de poisson	0,24
Côte de porc à la sauge	0,72
Fricassée d'agneau	1,41
Lentilles paysannes	0,33
Légumes des cimes	0,30
Fromage fondu nature	0,13
Chaurouce	0,29
Mousse meringuée	0,49
Banane	0,21

Total 2,15 €

Avocat sauce cocktail	0,28
Céleri cressonnière	0,23
Poulet sauce blanche	0,46
Escalope de veau sautée	1,66
Haricots verts extra fins	0,31
Tagliatelles	0,07
Yaourt aux fruits	0,16
Mini chèvre	0,17
Clafoutis aux pépites de chocolat	0,10
Fraises	1,58

Total 2,51 €

Feuilleté au fromage	0,17
Potage froid au concombre	0,25
Bœuf à la mode	1,05
Truite sauce Manemour	1,04
Jeunes carottes	0,13
Pommes de terre boulangère	0,22
Coulommiers	0,15
Fromage bleu	0,15
Ananas frais	0,24
Fromage blanc sur coulis de fruits	0,19

Total 1,80 €