

MENU

LA TABLE EST L'ENTREMETTEUSE DE L'AMITIÉ (PROVERBE FRANÇAIS)

Samedi soir

- ◆ Spaghettis à la sauce tomate et au basilic accompagnées de parmesan
- ◆ Fruits (nectarine)

Portions suggérées, par personne:

125 g de spaghettis, environ 100 g de sauce, 20 g de parmesan
1 nectarine (environ 220 g)

Dimanche midi

- ◆ Grande salade de maïs, tomates, olives et oignons (assaisonnée de vinaigre et d'huile d'olive)
- ◆ Omelette au beurre et au persil accompagné de Quinoa
- ◆ Fruits (Banane)

Portion suggérée, par personne:

salade : environ 100 g de maïs / 1 tomate / 1 oignon pour 3 personnes, sel, poivre
Omelette : 2 œufs / persil frais / beurre / sel / poivre et 80 g de Quinoa
1 banane (150 g)

Dimanche soir

Pour l'apéro-dînatoire géant prévu dans la résidence :

- ◆ Légumes pour l'apéro (« plateau apéro » avec tomate-cerise, chou-fleur,...)
- ◆ Jambon et pâté de Gascogne (pensez à amener couteau & baguettes)
- ◆ Tomme des Pyrénées
- ◆ Chips, cacahuètes
- ◆ Coca, vin rosé, eau minérale gazeuse

Lundi midi

- ◆ Grande salade grecque (concombres, tomates, féta, anchois, olives vertes, croûtons et oignon)
- ◆ Yaourt grec

Portion suggérée, par personne:

1 tiers de concombre, 1 tomate, 50 g de féta, 40 g d'anchois,
4-5 olives, 1 quart d'oignon, 50 g de croûtons
1 yaourt grec (portion de 150 g)

LIVRAISON DES NOUVELLES COURSES

LE MERCREDI ENTRE 8H ET 10H DANS VOTRE VILLA :

Brochettes de dinde, pommes, tomates, abricots, melons, pastèques, ratatouille, concombres, courgettes, bananes, fromage (Fêta, Comté, Brie, Boursin), Danettes, pâtes

Mercredi midi

- ◆ Grande salade de concombres, tomates, oignon, féta et olives noires à la grecque.
- ◆ Fromage (brie)
- ◆ Melon

Portion suggérée, par personne:

1 tiers de concombre, 1 tomate, 40 g de féta, une poignée d'olives noires, un peu d'oignon, cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise.
1 gros melon pour 3-4 pers (250 g/pers) OU 1 petit melon pour 2 pers (250 g / pers)

Mercredi soir

Pique-nique à la dune du Pyla.

- ◆ Préparez vos sandwiches : pain, fromage, jambon de poulet, tomates,...
- ◆ Pomme (Pink Lady)
- ◆ N'oubliez pas également d'amener vos boissons pour le pique-nique !

Portion suggérée, par personne:

sandwich : 2 tranches de poulet rôti (54 g), 2 tranches de fromage (Leerdammer), 1 demi-tomate
1 pomme par personne

Jeudi midi

- ◆ Brochettes de dinde accompagné de riz de Camargue et de courgettes.
- ◆ Fruits (abricots)

Portion suggérée, par personne:

environ 150 g de brochette, 1 demi-verre de riz par personne (70 g), 200 g de courgettes
3-4 abricots

Lundi soir

- ◆ Salade verte & tomate-mozzarella, accompagné de vinaigre
- ◆ Fish & chips (filet de colins et frites) accompagné de citron
- ◆ Fruits (pêche)

Portion suggérée, par personne:

1 sachet de salade pour 5 personnes (Iceberg, scarole, frisée et chicorée rouge), 1 demi-tomate, 1 demi-boule de mozzarella, 1 cuillère à soupe de vinaigre, sel, poivre
1 fish & ship par personne & 1 quart de citron
1 pêche par personne

Mardi midi

- ◆ Taboulé à la menthe et aux tomates accompagné de rôti (bœuf et/ou porc)
- ◆ Fromage blanc Câlin
- ◆ Fruits (poire)

Portion suggérée, par personne:

Taboulé (1 boîte pour 3-4 personnes) et 1 à 2 tranches de rôti par personne
100 g de fromage blanc
1 poire

Mardi soir

- ◆ Salade de tomates et de concombre au vinaigre et à l'huile d'olive
- ◆ Poulet à la sauce moutarde et à la crème fraîche* accompagné de riz de Camargue
- ◆ Fromage blanc Câlin

Portion suggérée, par personne:

Salade : 1 demi-tomate, 1 tiers de concombre, vinaigre de framboise et d'huile d'olive, sel, poivre
Plat : 1 filet de poulet par personne (150 g) / 1 demi-verre de riz (70 g)
100 g de fromage blanc

*** Recette du poulet à la moutarde et à la crème :**

Dans une poêle, mettez un peu d'huile, un peu de beurre et de l'oignon haché finement (1 pour 5 pers) et faites revenir les filets de poulet coupés en dé (assez gros). Laissez revenir 5 min. Pendant ce temps, mélangez la moutarde (1 cuillère à soupe pour 2 pers) et la crème fraîche (5 cl par pers). Lorsque le poulet est doré, ajoutez le mélange et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.

Menu élaboré par : Club PEA

Remarques & suggestions : info@club-vacances-pea.com

Jeudi soir

- ◆ Pastèque
- ◆ Omelette aux champignons
- ◆ Fromage (Comté et Boursin)

Portion suggérée, par personne:

Pastèque (200 g)
40 g de Comté & 30 g de boursin
omelette : 2 œufs et 40 g de champignon en boîte
1 banane

Vendredi midi

- ◆ Pâtes au thon accompagnées de ratatouille
- ◆ Danettes
- ◆ Fruits (bananes)

Portion suggérée, par personne:

100 g de pâtes, 50 g de thon, 1 poivron pour 4-5 personnes, environ 100 g de ratatouille
1 danette

Vendredi soir

Terminez les restes de la semaine : nous vous demandons de ne rien laisser dans vos frigos et vos placards quand vous partez le samedi.

AUTRES

Pain :

Pain livré chaque matin à 8h sur le côté gauche de la villa n°8. Portions :
> villa 10 personnes : 8 baguettes par jour
> villa 5 personnes : 4 baguettes par jour /
> villa 4 personnes : 3 baguettes par jour

Le samedi matin : villa 10p : 4 baguettes / villa 5p : 3 baguettes / villa 4p : 2 baguettes

Autres courses contenues dans votre panier-repas :

Petit déjeuner : pain, beurre, confiture (1 pot pour 2-3 personnes), thé, café, lait, brioche.

Goûter : biscuits.

Apéritif : coca, vin, chips, cacahuètes

Divers: Sel, poivre, moutarde, huile, vinaigre de framboise, sucre en poudre (1 kg).

Entretien : Savon (pour les salles de bain), lessive (villa 10p uniquement), sacs poubelles, papier WC, sopalin, liquide vaisselle, éponges, nettoyant sol.

BOURSES AUX ALIMENTS

Dès mardi de 12h50 à 13h, devant la réception Odalys, pour échanger les aliments que vous ne consommez pas avec les aliments que les autres ne consomment pas.
Par exemple : thé CONTRE café, beurre salé CONTRE beurre doux, etc.