



Menu Journée d'étude

Lundi semaine 1

Entrée >> Céviche de poisson citronné et petits légumes croquants

Plats aux choix :

poisson >> Pavé de saumon snacké, sauce beurre blanc aux agrumes
ou

viande >> Onglet de bœuf, jus corsé

Accompagnement des plats : Polenta crémeuse au citron confit

Dessert >> Ile flottante ananas, coco, gingembre

Mardi semaine 1

Entrée >> Crème de potiron tiède au lait de coco et croûtons de pain

Plats aux choix :

poisson >> Joue de légine fondante, mousseux coquillage
ou

viande >> Emincé de volaille au curry

Accompagnement des plats : Risotto de quinoa et petit pois

Dessert >> Nougat glacé et pané aux fruits secs

Mercredi semaine 1

Entrée >> Carpaccio saumon grawlax et brunoise de légumes

Plats aux choix :

poisson >> Mi-cuit de thon sauce sashimi
ou

viande >> Magret de canard, jus au saté

Accompagnement des plats : Sauté de légumes thaï

Dessert >> Moelleux chocolat glace vanille

Jeudi semaine 1

Entrée >> Gaspacho de tomate 'péï' et chips de légumes

Plats aux choix :

poisson >> Filet de rouget, rougail exotique
ou

viande >> Gigot d'agneau, farce végétale, jus à la savora

Accompagnement des plats : Dauphine de pomme de terre et palmistes glacés

Dessert >> Carpaccio d'ananas à l'hibiscus sorbet passion



Vendredi semaine 1

Entrée >> Taboulé de quinoa et mesclun de salade

Plats aux choix :

poisson >> Calamar à la provençale

ou

viande >> Haut de cuisse de volaille farcie sauce péquillos

Accompagnement des plats : Mousseline de petits pois

Dessert >> Tarte aux pommes coulis caramel, glace chocolat blanc

Samedi semaine 1

Entrée >> Millefeuille de légine épicée

Plats aux choix :

poisson >> Filet de vivaneau snacké, émulsion basilic

ou

viande >> Suprême de pintade mariné et laqué au sirop d'érable

Accompagnement des plats : Frites de patate douce

Dessert >> Dôme letchis glacé au chocolat, sorbet coco

Dimanche semaine 1

Entrée >> Brochette de camarons et jus de crustacés

Plats aux choix :

poisson >> Civet 'zourite'

ou

viande >> Joue de boeuf braisée

Accompagnement des plats : Petits légumes de saison

Dessert >> Tarte citron meringuée revisitée

Lundi semaine 2

Entrée >> Tartare de légumes aux épices, espuma chèvre et tuile croustillante

Plats aux choix :

poisson >> Dos de cabillaud snacké et crème de chorizo

ou

viande >> Souris d'agneau laqué et son jus

Accompagnement des plats : Mousseline de pomme de terre

Dessert >> Fraicheur d'agrumes aux combava, tuile nougatine, sorbet citron

Mardi semaine 2

Entrée >> Carpaccio de marlin au yaourt grec et citron yuzu

Plats aux choix :

poisson >> Filet de Thazard rôti, hollandaise au combava

ou

viande >> Merlan de bœuf snacké sauce béarnaise

Accompagnement des plats : purée de cèleri au beurre d'algue

Dessert >> Parfait glacé aux fruits exotiques

Mercredi semaine 2

Entrée >> Salade de lentilles caviar crémeuse et œuf mollet au curcuma

Plats aux choix :

poisson >> Pavé d'espadon en croûte d'herbes et émulsion de persil
ou

viande >> Filet mignon de porc laqué téryaki , jus corsé

Accompagnement des plats : Crémeux potiron beurre noisette

Dessert >> Crumble de banane et chocolat et glace caramel

Jeudi semaine 2

Entrée >> Brochette de camarons et salade de papaye aux noix de cajou

Plats aux choix :

poisson >> Tagliatelles au thon fumé mousseux parmesan
ou

viande >> Tagliatelles sauce foie gras et tomates séchées

Accompagnement des plats : Amandes hachées champignon et copeaux de parmesan

Dessert >> Duo de Chocolat et tuile cacao

Vendredi semaine 2

Entrée >> Velouté de pois cassés et raviole de poule

Plats aux choix :

poisson >> Ventrèche de thon laqué au miso , condiment sésame
ou

viande >> Travers de porc laqué et sauce à l'orange

Accompagnement des plats : Salade croquante de légumes et palmistes

Dessert >> Poires pochées aux épices, glace cannelle

Samedi semaine 2

Entrée >> Salade de 'zourites' réunionnaises

Plats aux choix :

poisson >> Filet de capitaine sauce cressonnette
ou

viande >> Filet de canard, poivres épices et son jus

Accompagnement des plats : Maki végétarien

Dessert >> Mousse chocolat noir intense, biscuit brownie, capuccino à la vanille

Dimanche semaine 2

Entrée >> Salade de légumes croquants et crevettes sauce ponzu

Plats aux choix :

poisson >> Carry Poisson
ou

viande >> Carry Viande

Accompagnement des plats : Riz et Grains

Dessert >> Pomme au four, biscuit sablé, glace vanille