

SAPIN FEUILLETÉ PESTO FROMAGE

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 jaune d'oeuf
- 150 g de pesto
- 2 cuillère(s) à soupe de lait
- 65 g de fromage râpé
- graines de sésame doré

- Dans un premier temps préchauffez le four à 180°C (Th.6), puis étalez la première pâte feuilletée Répartissez le pesto, le fromage râpé sur toute la pâte.

- Ensuite, recouvrez avec la deuxième pâte feuilletée, découpez le tronc et les côtés du sapin. Coupez des bandes horizontales de 1 cm de chaque côté du sapin, en laissant intacte la bande verticale centrale. Badigeonnez le sapin d'oeuf et de lait battu, puis parsemez de graines de sésame.

- Pour finir torsadez chaque bande sur elle-même et enfournez pendant 20 mn.

ingrédients



Difficulté: facile
Préparation: 10 min
Cuisson: 20 min

Ces mois ci les signes à l'honneur sont les scorpions, les sagittaires et les capricornes!

SIGNES ASTROLOGIQUE

recette



21 mars - 20 avril

Le Bélier est quelqu'un d'innovant, courageux, honnête, réaliste, enthousiaste et spontané. En termes de combativité, ils n'abandonnent jamais. Avec leur courage, ce sont de véritables guerriers bagarreurs. Pour ces personnes, le conflit est même une nécessité.



21 avril - 21 mai

Le Taureau a une très forte personnalité, avec un caractère qui fait deux des gens appréciés pour leur solidité. Dotés d'un grand sang froid et d'une maîtrise de soi imparable, ils ne s'émouvent jamais et arrivent à garder leur calme même dans les situations les plus extrêmes.



22 mai - 21 juin

Le Gémeaux est doté d'une personnalité ouverte et sociable. À la fois intelligent et curieux. Grâce à ses multiples facettes, le Gémeaux a un caractère capable de s'adapter à n'importe quelle situation. Ils ont la réputation d'avoir un caractère assez instable. Ils sont en fait tantôt inquiets, tantôt joueurs et communicatifs, et leur intelligence vive et intuitive les rend également changeants et créatifs.



22 juin - 22 juillet

Le Cancer est un être doué de sensibilité, avec le besoin de protéger et est d'une grande loyauté. Les Cancer sont très pertinents et souvent très intuitifs. Leur sensibilité et leur attention aux autres est remarquable. De caractère mélancolique, ils apprécient la sécurité. Ils aiment la tranquillité.



23 juillet - 22 août

Le Lion. Ils ont le bonheur d'être venus au monde sous le signe le plus royal du Zodiaque. Les Lions aiment être admirés et savent se mettre en valeur. Sa fierté et la détermination qu'il affiche dans ses actes fait du Lion un être dominateur. Il a un penchant pour tout ce qui est grandiose, clinquant. Il attire la sympathie.



23 août - 22 septembre

La Vierge, c'est le signe astrologique de la raison et de la prudence. C'est une personnalité rigoureuse, réfléchie, observatrice et d'une très grande logique. Ce sont des personnes méthodiques, ordonnées et il détestera donc les imprévus. Mais c'est aussi un être intelligent et sérieux. Les qualités premières des vierges sont la modestie et l'honnêteté.



23 septembre - 22 octobre

La Balance est quelqu'un avec beaucoup de tact, de charme et très flexible. Maintenir l'équilibre est important pour la Balance. L'idée de vivre et de laisser vivre sont également vitales. Leur plus grand désir est l'harmonie sociale, ils aiment les cadres paisibles et évitent à tout prix les conflits.



23 octobre - 22 novembre

Le Scorpion, est un passionné qui vit et ressent les choses de manière intense. Il est déterminé et sait se donner les moyens d'obtenir ce qu'il désire. Il intrigue par sa personnalité secrète et mystérieuse. Ce sont des personnes charismatiques avec une intelligence vive et subtile. Le Scorpion possède d'excellentes capacités d'analyse et un sens de l'observation aiguisé.



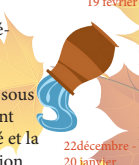
23 novembre - 21 décembre

Le Sagittaire c'est le signe de la recherche de la sagesse. C'est un être à la personnalité fougueuse, rebelle. Le Sagittaire attache beaucoup d'importance à la liberté. Il aime voyager. C'est aussi quelqu'un d' impatient, audacieux et généreux.



21 janvier - 19 février

Le Capricorne reste toujours fidèle à la parole qu'il a donnée. Ils assurent leurs entières responsabilités, peu importe les situations qui se présentent. Ce sont des personnes en qui on peut toujours avoir confiance d'une nature calme. Avec un cœur en or, le Capricorne est toujours à votre écoute et à vos côtés, quoi qu'il arrive.



22 décembre - 20 janvier

Le Verseau est le signe astrologique de la raison et de la prudence. C'est une personnalité rigoureuse, très sensée, réfléchie, observateurs et d'une logique inflexible. Ce sont des personnes méthodique, ordonnées, qui déteste les imprévus. Mais c'est aussi un être intelligent, sérieux, modeste et l'honnête.



20 février - 20 mars

Le Poisson est quelqu'un de loyal, de désintéressé et il est très généreux. Le Poisson est une personnalité sensible, ce qui explique sa grande tolérance. Il est toujours à l'écoute des autres, allant même jusqu'à se sacrifier pour eux. Très compréhensif, son caractère le pousse souvent à venir en aide aux autres. Il éprouve le désir de les consoler, de les réconforter. Il n'aime pas l'agressivité. C'est un être ouvert mais discret.

NEW MAG



Élite restauration N° 47 - NOVEMBRE - DECEMBRE 2018

Grande Ourse : C'est la 3ème plus grande constellation. Elle ressemble à une casserole et se compose de 7 brillantes étoiles. Les peuples des différents continents lui associent différentes histoires.

Scorpion : Il appartient à l'hémisphère sud céleste (du ciel). Elle contient 13 étoiles brillantes et on la retrouve facilement dans le ciel. Son étoile dominante est Antares, de couleur rougeâtre. Elle se trouve près du centre de la voie lactée.

Petite Ourse : Il s'agit d'une petite constellation, mais on lui connaît une étoile très brillante, marquant le Pôle Nord Céleste : l'étoile Polaire « Polaris »

Dragon : C'est une longue suite d'étoiles qui longe une partie de la Petite Ourse. C'est sa forme sinueuse qui rappelle le dragon.

Les constellations : il existe au total 88 constellations, de formes et dimensions diverses. Il s'agit d'un regroupement d'étoiles qui, si on les relie, prennent une forme particulière. Elles recouvrent la totalité du ciel. Certaines sont plus connues que d'autres, car plus faciles à voir. Elles ont été définies par des scientifiques.

menus novembre

JEUDI 1

Férié

IDEE DU SOIR Raviolis

VENDREDI 2

Chou blanc
Poisson du marché
Petits pois
Vache qui rit
Compote de pommes-coing

IDEE DU SOIR Courgette farcie aux champignons

LUNDI 5

Coleslaw
Filet de colin provençal
Farfalles
Camembert
Liégeois vanille

IDEE DU SOIR Galette complète

MARDI 6

Pâtes Napoli
Bœuf bourguignon
Duo navets/carottes
Vache qui rit
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Epinards à la ricotta

MERCREDI 7

Endives au bleu
Jambon* sauce madère
Jardinière de légumes
Bûchette de lait
Flan pâtissier

IDEE DU SOIR Lentilles et lardons

JEUDI 8

Mixtère magique
Emincé de volaille sanglante
Cervelle de citrouille
Fromage blanc sucré
Pâtisserie de l'horreur

IDEE DU SOIR Légume farci

VENDREDI 9

Betteraves en vinaigrette
Boulette de bœuf
Gratin de pommes de terre et chou fleur
Petit suisse sucré
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Cake au chèvre et aux olives

LUNDI 11

Radis, beurre
Sauté de poulet au Paprika
Haricots plats
Emmental
Tarte aux pommes

IDEE DU SOIR Velouté de potiron et croûtons

MARDI 12

Macédoine de légumes
Bœuf aux olives
Pâtes
Fromage blanc nature et sucre
Fruit

IDEE DU SOIR Flan de légumes

MERCREDI 13

Salade de lentilles
Rôti de veau au jus
Purée de potiron
Carré de l'Est
Fruit

IDEE DU SOIR Risotto poireaux et lardons

JEUDI 14

Céleri rémoulade
Filet de poisson meunière
Riz
Petit suisse aromatisé
Compote de poires

IDEE DU SOIR Gratin de pâtes

VENDREDI 15

Chou rouge vinaigrette
Nuggets de poulet, ketchup
Haricots verts
Saint Bricet
Ile flottante

IDEE DU SOIR Curry de pois chiches

LUNDI 18

Œuf mayonnaise
Lasagnes bolognaise
Yaourt sucré
Crème dessert

IDEE DU SOIR Quiche Lorraine et SV

MARDI 19

Duo de crudités
Filet de hoki sauce citron
Pommes de terre vapeur
Croc lait
Compote pommes-vanille

IDEE DU SOIR Champignons farcis

MERCREDI 20

Velouté d'asperges
Brochettes de dinde grillée
Mélange quinoa légumes
Brie
Fruit

IDEE DU SOIR Pdt au four aux fromage blanc et aux fines

JEUDI 21

Salade de chou vert
Emincé de porc à la mexicaine*
Poêlée de courgettes
Gouda
Riz au lait

IDEE DU SOIR Nouilles chinoises

VENDREDI 22

Poireaux vinaigrette
Omelette aux pommes de terre
Salade
Fromage blanc sucré
Gâteau d'anniversaire

IDEE DU SOIR Pizza maison

LUNDI 24

Chou blanc au miel
Sauté de veau normand
Carottes
Tomme blanche
Eclair au chocolat

IDEE DU SOIR Roulé au jambon et au fromage frais aux herbes

MARDI 25

Haricots beurre en salade
Emincé de dinde au jus
Semoule
Petit suisse sucré
Fruit

IDEE DU SOIR Potage et œuf à la coque

MERCREDI 26

Salade iceberg
Filet de colin pané
Fondue de poireaux
Chaurce
Mousse au citron

IDEE DU SOIR Endives au jambon

JEUDI 27

Saucisson sec*
Œufs à la florentine
Fromage blanc sucré
Fruit

IDEE DU SOIR Tagliatelles au saumon fumé

VENDREDI 28

Carottes râpées
Steak haché de bœuf
Coquillettes
Fraidou
Poire et coulis caramel

IDEE DU SOIR Omelette garnie et SV

menus décembre



LUNDI 3

Emincé d'endives
Pot au feu
Bûche mi-chèvre
Fruits au sirop

IDEE DU SOIR Brandade de poisson

MARDI 4

Salade cœurs de palmiers
Emincé de poulet aux herbes
Riz à la tomate
Brie
Fruit

IDEE DU SOIR Bruschetta coulis de tomate et mozzarella

MERCREDI 5

Salade de courgettes râpées
Bœuf rôti
Ecrasé de pommes de terre et patates douces
Chantailou ail et fines herbes
Flan vanille

IDEE DU SOIR Tian de légumes

JEUDI 6

Salade betterave et maïs
Boulettes d'agneau
Piperade
Fromage blanc nature et sucre
Fruit

IDEE DU SOIR Dahl de lentilles corail

VENDREDI 7

Salade de pommes de terre
Saumon à l'oseille
Poêlée de légumes
Yaourt sucré
Pâtisserie

IDEE DU SOIR Croque monsieur et SV

LUNDI 10

Tarte au fromage
Paupiettes de veau
Brocolis
Camembert
Fruit

IDEE DU SOIR Œuf cocotte

MARDI 11

Chou rouge aux raisins
Sauté de bœuf
Pâtes
Tomme noire
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Coquille de poisson

MERCREDI 12

Concombre bulgares
Emincé de volaille
Frites
Petit suisse sucré
Compote pomme banane

IDEE DU SOIR Chili con carne

JEUDI 13

Salade colorée
Filet de lieu au curry
Courge
Mimolette
Semoule au lait

IDEE DU SOIR Bricks de légumes

VENDREDI 14

Duo de haricots
Rôti de porc* forestier
Purée de pois cassés
Yaourt aromatisé
Tarte de saison

IDEE DU SOIR Pâtes au pesto

LUNDI 17

Céleri râpé vinaigrette
Sauté d'agneau au basilic
Brunoise de légumes
Coulommiers
liégeois vanille

IDEE DU SOIR Quiche aux poireaux

MARDI 18

Chou fleur sauce aurore
Cordon bleu de dinde
Purée de pommes de terre
Petit suisse sucré
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Moussaka

MERCREDI 19

Salade courgettes
Carottes rapées
Emincé de porc*
Salsifis
Croc lait
Riz au lait

IDEE DU SOIR Purée de pois cassés au Kiri

JEUDI 20

REPAS DE NOËL

Mélange quinoa boulgour et émincé de poulet

VENDREDI 21

Betteraves râpées
Colin sauce aurore
Duo de carottes
Buchette de chèvre
Gâteau d'anniversaire

IDEE DU SOIR Gratin de chou fleur et steak haché

LUNDI 24

Salade composée
Quenelle de brochet à l'armoricaine
Semoule
Gouda
Compote pomme fraise

IDEE DU SOIR Papillote de poisson

MARDI 25

Concombre à la crème
Sauté de porc campagnard*
Duo pommes de terre-Haricots verts
Yaourt aromatisé
Fruit de saison

IDEE DU SOIR PDT paysanne

MERCREDI 26

Salade de riz colorée
Poisson pané
Julienne de légumes
Brie
crème dessert caramel

IDEE DU SOIR Gratin de pois chiches

JEUDI 27

Salade courgettes
Carottes râpées
Sauté de dinde
Poêlée champêtre
Vache qui rit
Beignets au chocolat

IDEE DU SOIR Fajitas

VENDREDI 28

Betteraves vinaigrette
Emincé de bœuf
Coquillettes
Fromage blanc nature + sucre
Fruit

IDEE DU SOIR Steak haché et frites de panais

