

# COMPOSITION DES PLATS



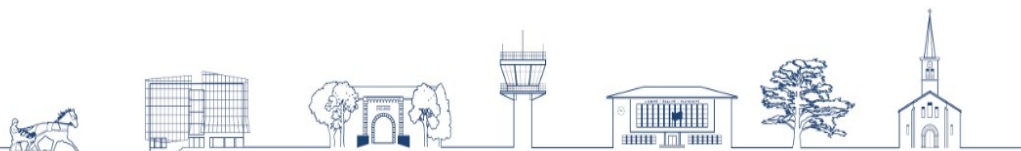
Direction de l'Action Éducative  
Pôle de Services Municipaux  
21, place du 11 Novembre 1918-Bron

Tel. : 04 72 36 14 68 /  
[education@ville-bron.fr](mailto:education@ville-bron.fr)

Espace Famille  
<https://espace-famille.ville-bron.fr/>

## Entrée à base de crudités

Nom	Composition
Base parisienne	tomates, maïs, basilic, échalotes
Base pesto	tomates, basilic, ail, huile
Bâtonnets de carottes sauce basilic (recette Ducasse Conseil)	lait, crème, emmental râpé, mayonnaise, vinaigre de Xérès, basilic
Carottes râpées à la méridionale (recette Ducasse Conseil)	carottes, mayonnaise, huile d'olive, basilic, safran
Céleri méditerranéen (recette Ducasse Conseil)	céleri, huile d'olive, mayonnaise, basilic, safran
Céleri à la rémoulade	céleri râpé, mayonnaise
Chou blanc méditerranéen (recette Ducasse Conseil)	chou blanc, huile d'olive, mayonnaise, basilic, safran
Coleslaw	carottes, chou blanc, mayonnaise
Courgettes au pesto	Courgettes en rondelle, tomates, huile d'olive, ail, basilic
Gaspacho de tomates	Tomates, poivrons, concombre, oignons, huile d'olive, ail, citron
Macédoine mayonnaise	Petits pois, haricots verts, flageolets, carottes, navets, mayonnaise
Mélange de crudités	carottes, céleri, chou blanc
Pommes de Terre à la parisienne	pommes de terre, tomates, maïs, basilic, échalote
Radis façon Tzaziki	radis, concombres, huile d'olive, ail, yaourt nature, menthe
Salade anglaise au cheddar	laitue, cheddar, croûtons, vinaigrette du terroir maison (moutarde à l'ancienne, vinaigre balsamique...)...
Salade asiatique	chou chinois, oignons frits, vinaigrette maison à base de sauce soja
Salade Belge	endives, chou blanc, pain d'épices, vinaigrette maison à la mangue
Salade Buffalo	laitue, haricots rouges, maïs, vinaigrette maison au sirop d'érable
Salade choubidou	chou rouge, raisins, sirop de cassis, moutarde
Salade chouchou	chou rouge, chou blanc, mayonnaise, fromage blanc, échalote



Nom	Composition
Salade daïkon vinaigrette japon	radis daïkon, vinaigrette japonaise : sucre, soja, vinaigre de cidre, ciboulette
Salade de pois chiches	tomates, échalote, ciboulette
Salade de riz à la niçoise	thon, haricots verts, tomates, olives noires, ciboulette, échalote
Salade de tortis au surimi	tortis, tomates, maïs, surimi, ciboulette, mayonnaise...
Salade des Alpes	pommes de terre, mimolette, miel, moutarde à l'ancienne, mayonnaise, fromage blanc, croûtons
Salade des Alpes bio	pommes de terre bio, mimolette, miel bio, moutarde bio, fromage blanc bio, mayonnaise bio, croûtons
Salade des Antilles	laitue iceberg, croûtons, vinaigrette pamplemousse et ananas
Salade de pomme de terre à la parisienne	Basilic, Échalotes, Tomates, Maïs, Huile de friture, Moutarde, Vinaigre de vin, Sel, Pomme de terre.
Salade du nouvel an chinois	salade verte composée, vinaigrette asiatique maison (brunoise de carottes oranges et violettes, vinaigre de vin, moutarde, sauce soja )
Salade écolière	pommes de terre, carottes râpées, œufs durs, mayonnaise
Salade fantaisie	salade frisée, chou chinois, chicorée rouge
Salade farandole	salade composée, chou blanc, radis
Salade fraîcheur	chou blanc, carottes, radis, tomates
Salade gourmande	lentilles, boulgour, surimi, mayonnaise, fromage blanc, ciboulette
Salade grecque (entrée)	concombre, tomates, olives noires, dés de brebis
Salade harmonie	scarole, chou rouge
Salade PeeWee	coquillettes, ananas, tomates, mimolette, ciboulette, échalote
Salade ronde sauce basilic (recette Ducasse Conseil)	radis rondelle, sauce basilic (lait, mayonnaise, crème, emmental râpé, vinaigre de Xérès, basilic )
Sauce salade exotique (recette des Chefs)	huile de colza, lait de coco, curry, jus de citron
Salade verte chiffonade	salade composée (batavia, feuilles de chêne)
Trio de crudités	Carottes oranges, carottes jaunes, navets
Trio de crudités méditerranéen	carottes oranges et jaunes, navets, mayonnaise, basilic, safran

## Entrées à base de féculents

Nom	Composition
Base catalane	tomates, poivrons rouges et verts, ciboulette, olives vertes, oignons,
Base égrené asiatique végété	égrené de pois, ail, oignons, sauce soja, oreille de judas, coriandre, gingembre
Base achard de légumes	oignons, ail, haricots blancs, carottes, ciboulette, haricots plats, curry
Blé à la catalane	coquillettes, basilic, échalotes, tomates
Coquillettes à la parisienne	blé, ciboulette, oignons, poivrons verts, tomates
Pennes à la parisienne	Pennes, tomates, maïs, basilic, échalote
Pennes au pesto	pennes, huile d'olive, tomates, ail, basilic
Pois chiches au cumin	pois chiches, vinaigrette nature, cumin
Riz à l'orientale	riz, oignons, pois chiches, raisins secs, tomates
Riz à la parisienne	riz, tomates, maïs, basilic, échalote
Riz à la catalane	riz, olives vertes, poivrons rouges et verts, tomates, oignons
Salade de lentilles	lentilles, tomates, échalote, ciboulette
Salade de pépinettes	pépinettes, maïs, tomates, basilic, huile de colza
Taboulé	couscous moyen, tomates, concombres, oignons, persil, huile l'olive, jus de citron
Tortis au pesto	Tortis, ail, basilic, huile d'olive, tomates

## Entrées au poisson

Nom	Composition
Rillettes de sardines	sardines à l'huile, mayonnaise, fromage blanc, jus de citron, ciboulette

## Vinaigrette

Nom	Composition
Vinaigrette terroir	huile colza, moutarde à l'ancienne, vinaigre balsamique

## Potages et velouté maison

Nom	Composition
Bouillon Miso	miso, champignons, ciboulette, bouillon de légumes
Potage breton	haricots blancs, pommes de terre, tomates, oignons, crème
Potage choisy	pommes de terre, laitue, épinards, oignons, crème
Potage Crécy	carottes, pommes de terre, oignons
Potage cultivateur	pommes de terre, carottes, navets, poireaux
Potage de légumes	pommes de terre, carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, haricots verts, navets
Potage Dubarry	chou-fleur, pommes de terre, oignons, crème
Potage Essaü	lentilles, pommes de terre, oignons, crème
Potage fermier	pommes de terre, oignons, crème, choux de Bruxelles, carottes
Potage ferval	fond d'artichaut, pommes de terre, carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, haricots verts, navets, crème
Potage freneuse	pommes de terre, navets, oignons, crème
Potage freneuse bio	navets bio, pommes de terre bio, crème bio, oignons bio
Potage jardinier	pommes de terre, haricots verts, petits pois, navets, carottes, oignons, crème
Potage longchamp	pommes de terre, petits pois, oignons crème
Potage oriental	Carottes, Navets, Courgettes, Céleri, Pois chiches, Poivrons rouges et verts, Flocons de pdt, Oignons, Sel, Crème liquide, cumin.
Potage parmentier	pommes de terre, carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, haricots verts, navets, crème
Potage paysan	pommes de terre, poireaux, courgettes, carottes, oignons, crème
Potage au potimarron	potiron, pommes de terre, crème
Potage provençal	courgettes, tomates, pommes de terre, poivrons, oignons
Potage Saint Germain	pommes de terre, pois cassés, carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, haricots verts, navets, crème
Potage vert prés	haricots verts, pommes de terre, oignons, crème
Soupe au pistou	oignons, ail, courgettes, haricots plats, tomates, haricots blancs, haricots rouges, pommes de terre, coquillettes, basilic, huile d'olive
Soupe vichyssoise	poireaux, pommes de terre, crème, oignons, ail, petits pois
Velouté de carottes et d'oranges (recette des Chefs)	carottes, jus d'oranges, oignons, piment, crème

## Plats végétariens

Nom	Composition
Blé bio façon couscous végétarien (plat complet)	tomates bio, raisins bio, pois chiches bio, légumes couscous bio, bouillon de légumes bio, cumin, piment, curcuma, coriandre
Blé cantonais végétarien (plat complet)	petits pois, haricots rouges, bouillon de légumes bio, champignons de Paris, julienne de légumes, oignons, sauce soja, raz el hanout
Blé pilaf végétarien à l'indienne	Blé, tomates, ail, farine de riz, poivrons rouges et verts, mélange tandoori, petits pois
Bouchées végétales à l'ail	protéines blé, pois et soja, oignons, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, ail
Boulettes azuki sauce fraîcheur	fromage blanc, fromage fouetté ail et fines herbes, jus de citron
Boulettes de soja sauce méditerranéenne	fromage blanc, mayonnaise, jus de citron, plantes aromatiques
Boulettes Pistou et fromage italien	préparation à base de blé et de pois, tomates, oignons, fromage italien, basilic, huile d'olive
Boulgour bio aux légumes braisés (plat complet)	flageolets bio, poivrons rouges et v bio, courgettes bio, tomates bio, bouillon de légumes bio, oignons bio, thym, basilic
Boulgour oriental	boulgour, oignons, pois chiches, raisins secs
Chili végétarien aux pois	égrainé de pois, haricots rouges, poivrons, tomates, ail, oignons, maïs, paprika, cumin
Gratin Campagnard (plat complet)	pommes de terre, lentilles, crème, ciboulette, muscade, raz el hanout
Haricots rouges bio sauce chili et riz bio (plat complet)	haricots rouges bio, tomates bio, poivrons bio, maïs bio, oignons bio, épices (piment, paprika, cumin, coriandre )
Macaronis bio méditerranéen (plat complet)	lentilles, tomates, courgettes
Pennes haricots blancs noix de coco et paprika (plat complet)	penne, haricots blancs, carottes, tomates, lait de coco, paprika, poivrons, moutarde, oignons
Ragoût de pommes de terre et haricots blancs (plat complet)	pommes de terre, haricots blancs, tomates, carottes, navets, bouillon de légumes bio, oignons, persil, thym, laurier
Riz bio façon chili végétarien (plat complet)	haricots rouges, poivrons rouges et verts, tomates, carottes, haricots plats, maïs, ketchup, oignons, cumin
Riz méli mélo du potager (plat complet)	haricots blancs, petits pois, tomates, fenouil, bouillon de légumes bio, basilic, oignons

## Plats protidiques

Nom	Composition
Axoa de bœuf	viande hachée de bœuf, poivrons rouges et verts, tomates, piment, oignons, ail
Blanquette émincé blé et pois	émincé de pois et blé, oignons, laurier, thym, huile tournesol, farine riz, carottes, poireaux, crème
Blé à l'œuf brouillé et curcuma	œufs, blé, oignons, tomates, ail, courgettes, curcuma, pois chiches, farine de riz
Bœuf bourguignon	sauté de bœuf, carottes, champignons, oignons, ails, herbes de Provence, vin rouge
Boulettes au pistou	blé, protéines de pois, huile d'olive, fromage italien, basilic, ail
Boulettes azuki	blé, carottes, oignons, huile de colza, champignons, sauce soja
Bouchées tomate soja basilic	Protéines de soja, concentré de tomates, tomates, sauce tomate, oignons, huile de tournesol, basilic
Cappeleti sauce tomate	cappeleti : Semoule de blé, jus de tomates, farine de froment, carottes, fromage frais ricotta, œufs, huile de colza, basilic, paprika
Coquillettes de la mer	Coquillettes, julienne de légumes, moules décoquillées, échalote, ail, curry, coriandre, farine de riz, crème, fumet de poisson
Couscous végétarien	Semoule, carottes, courgettes, navets jaunes, céleri branche, pois chiches, poivrons rouges et verts, bouillon de légumes, raisins secs, raz el hanout, abricots secs
Curry de pois chiches et riz	riz, pois chiches, oignons, curry, cumin, paprika, jus de citron, tomates concassées
Dahl de lentilles corail	lentilles corail, carottes râpées, tomates, ail, gingembre, lait coco, curry
Émincé de bœuf hongroise	Oignons, Ail, Champignons, Piment doux, Huile de friture, Sel, Tomates concassées, Farine de riz, Double concentré de tomates, Bœuf.
Émince de pois à l'occitane	émincé de pois, poivrons, tomates, oignons, petits pois, épices paëlla
Émince de pois champêtre	émincé pois et blé, petits pois, champignons, carottes, concentré de tomates, ail, crème, échalote
Émincé de pois sauce asiatique	émincé de pois et blé, sauce soja, vinaigre, gingembre, carottes, courgettes, farine
Escalope de blé panée	protéines blé et pois, œufs, farine de blé, huile de colza
Flan blé courgettes	blé, œufs, emmental, courgettes, échalotes, flageolets, ail, curcuma
Flan épinards chèvre	œufs, crème, emmental, muscade, lait, épinards, buchette de chèvre
Galette italienne	Blé, Protéines de pois, Double concentré de tomates, Mozza, Tomates semi-séchées marinées, Oignons, Basilic, Huile d'olive, Epaississant E461.

Nom	Composition
Galette de tofu à l'indienne	tofu, carottes, poireaux, flocons de riz, lait de coco, huile tournesol, curry
Galette Tex Mex	blé, boulgour, oignons, purée de tomates, poivrons, maïs, huile d'olive
Haricots rouges sauce chili et riz	riz, haricots rouges, maïs, poivrons, sauce tomate, oignons
Méli mélo du potager	oignons, tomates, fenouil, petits pois, haricots blancs, basilic
Moules marinières	moules décoquillées, persil, oignons, échalotes, fumet de poisson
Morbiflette	pommes de terre, morbier, lardons, oignons, crème, lait
Nuggets de blé	protéines, eau, protéines de pois, oignons, chapelure, huiles colza et tournesol
Pané de blé	Protéines végétales, Protéines de blé, Protéines de pois, Huile de colza, Blanc d'œuf, Fibres de blé, Amidon, Arôme naturel, Épaississant E461, Chapelure, Enrobant, Huiles végétales.
Pané mozzarella	protéines de blé, tomates, mozzarella, oignons, huile colza
Pané mozza fromage blanc curry	Pané mozza, Fromage blanc, Mayonnaise, Curry, Ail.
Parmentier de poisson à la carotte	Purée de carottes, pdt, colin, oignons, ciboulette, crème, ail
Pennes au saumon	Pennes, cubes desaumon, fumet poisson, farine, oignons, crème
Pennes bolognaise	Pennes, égrené de bœuf, tomates concassées, oignons, ail, basilic, concentré de tomate
Pizza aux légumes	Farine de blé, Huile d'olive, Levure, Sel, Sucre, Tomates, Oignons, Poivrons, Courgettes, Amidon de maïs, Basilic, Herbes de Provence.
Potée	chou vert, poireaux, pommes de terre, carottes, navets, échine de porc, saucisse fumée
Œufs durs sauce andalouse (Recette des Chefs) (plat)	tomates, poivrons rouges, paprika, mayonnaise, oignons...
Pépinettes aux lentilles et champignons au curry (plat complet)	lentilles, tomates, champignons, oignons, curry, coriandre, crème
Quenelles bio sauce hongroise	tomates, champignons, oignons, crème, paprika
Quenelles nature italienne	Œufs, Farine de blé, Huile de colza, Sel, Arôme naturel, Farine de riz, Brunoise de légumes, Sel, Herbes de Provence, Olives vertes, Ail, Oignons, Tomates, Lentilles, Concentré de tomates, Poivrons rouges, Olives noires, Poivrons verts, Vdt blanc.
Quenelles sauce mornay	quenelles, crème, farine, muscade, emmental
Riz à l'andalouse bio (plat complet)	petits pois bio, maïs bio, poivrons bio, courgettes bio, champignons bio, bouillon de légumes bio, paprika, safran
Semoule aux légumes braisés bio (plat complet)	flageolets bio, poivrons bio, courgettes bio, tomates bio, bouillon de légumes bio, oignons
Spirales bio base hindou (plat complet)	lentilles bio, pois chiches bio, poireaux bio, tomates bio, bouillon de légumes bio, oignons, paprika, coriandre, muscade, cumin, curcuma, piment



Nom	Composition
Semoule façon couscous	Carottes, Navets, Courgettes, Céleri, Pois chiche, Poivrons rouges et verts, Bouillon de légumes, Tomates concassées, Raz el hanout, Sucre, Sel, Huile de friture, Dés d'abricots secs, Semoule.
Stick végétarien	protéines de blé, huile de colza, oignons, courgettes, protéines de pois, blanc d'œuf, féculé de pdt, ail, plantes aromatiques
Stick végétarien échalote	Protéines de blé, Huiles végétales, Oignons pré frits, Courgettes, Protéines de pois, Blanc d'œuf, Amidon, Flocons de pdt, Arôme naturel, Fibres de blé, Sel, Plantes aromatiques, Ail, Malt d'orge, Mayonnaise, Fromage blanc, Sel, Echalotes.
Yakiniku de bœuf	émincé de bœuf, vinaigre de riz, gingembre, ail

## Accompagnements

Nom	Composition
Brunoise de légumes	carottes, navets, poireaux, céleri, oignons
Courgettes bio à la provençale	tomates, olives vertes, oignons, herbes de Provence
Gratin de boulgour et carottes sauce cheesy (recette Ducasse Conseil)	boulgour, carottes, emmental râpé, lait, beurre, fromage frais, curcuma
Gratin de crécy	carottes, pommes de terre, bouillon de légumes bio, ciboulette, crème, cumin, emmental râpé
Gratin de piperade	piperade, macaronis, emmental râpé
Gratin du Sud	courgettes, tomates, crème, bouillon de légumes bio, emmental râpé, muscade, sauce béchamel, basilic, muscade
Haricots rouges à la mexicaine	haricots rouges, oignons, tomates, poivrons, maïs, paprika
Haricots verts à la provençale	haricots verts, ail, concentré de tomate, oignons, olives vertes, tomate
Jardinière de légumes	haricots verts, petits pois, navets, carottes
Julienne de légumes	carottes, céleri rave, poireaux
Julienne de légumes et blé aux parfums du jardin	carottes, céleri rave, poireaux, blé, tomates, échalotes, ciboulette
Légumes aioli	pommes de terre, carottes, haricots verts, chou-fleur
Légumes façon couscous	Carottes, courgettes, navets jaunes, céleri branche, pois chiches, poivrons verts et rouges
Mélange de légumes brocolis	choux fleur, carottes, brocolis
Mélange de légumes haricots plats	haricots plats, carottes jaunes et oranges, brocolis
Pâtes chinoise aux légumes	pâtes chinoise, julienne de légumes, sauce soja, champignons émincés .
Petits pois à la paysanne	Échalotes, Carottes, Huile de friture, Champignons, Herbes de Provence, Petits pois.
Piperade	poivrons rouges et verts, tomate, concentré de tomate, oignons, huile d'olive



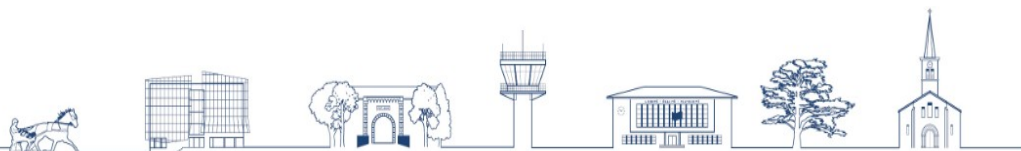
Nom	Composition
Poêlée d'hiver	haricots verts, champignons, oignons, ciboulette
Poêlée de légumes	carottes, courgettes, poivrons, haricots verts
Poêlée de légumes béarnaise (recette Ducasse Conseil)	haricots beurre, carottes, navets, poireaux, céleri, oignons, beurre, vinaigre de vin, échalotes, estragon
Pommes boulangères	Oignons, Ail, Persil, Thym, Sel, Huile de friture, Pdt.
Printanière de légumes	pommes de terre, carottes, petits pois, haricots verts, oignons
Purée carottes et patates douces	galets de carottes, galets de patates douces, flocons de pdt, lait
Riz à l'indienne (recette Ducasse Conseil)	lentilles, brunoise de légumes, oignons, beurre, paprika, coriandre, muscade, cumin, curcuma, piment
Riz bio Far West	haricots rouges, maïs, thym, moutarde, oignons, paprika, origan, curcuma
Riz bora bora	bouillon de légumes bio, cubes de mangues, oignons
Riz cantonais	Oignons, Jambon de dinde, Huile de friture, Riz, Petits pois, Sel.
Riz créole	riz long cuit pilaf, épice safran
Salade grecque	concombre, tomates, olives noires, dés de brebis
Tian de légumes	tomates, courgettes, pommes de terre, thym, ail
Ratatouille	tomates, courgettes, aubergines, oignons, poivrons rouges et verts

## Sauces des viandes et poissons

Nom	Composition
Sauce aïoli (poisson)	mayonnaise, huile d'olive, safran
Sauce aigre douce	Crème, ail, oignons, farine, oignons, vinaigre de xeres, fumet de poisson, raisins
Sauce ancienne	champignons de Paris, carottes, poireaux, oignons
Sauce andalouse	tomates, poivrons rouges et verts, olives noires, herbes de Provence, oignons
Sauce aneth (poisson)	Crème, oignons, saumon, ail, farine, aneth
Sauce aurore	tomates, lait, crème, muscade
Sauce basquaise	tomates, poivrons rouges et verts, herbes de Provence, oignons
Sauce blanquette (poisson)	carottes, champignons de Paris, crème, oignons
Sauce bobotie	abricots secs, raisins secs, oignons, safran, curry, cannelle
Sauce bouillabaisse (recette Ducasse Conseil)	tomates, soupe de poisson, ail, safran
Sauce bourguignon (Recette Ducasse Conseil)	champignons de Paris, carottes, tomates, poireaux, thym, oignons
Sauce bourride	julienne de légumes, crème, oignons, safran
Sauce Cajun	paprika, thym, cumin, crème, oignons
Sauce charcutière	tomates, moutarde, cornichons, oignons
Sauce chasseur	tomates, champignons de Paris, estragon, oignons
Sauce civet	champignons de Paris, carottes, oignons
Sauce cocktail basilic	mayonnaise allégée, basilic, ketchup, piment
Sauce colombo	poivrons rouges et verts, oignons, crème, curcuma, cumin, coriandre, piment
Sauce condiments (recette Ducasse Conseil)	tomates, pommes de terre, bouillon de légumes bio, thym, vinaigre, oignons
Sauce crétoise	raisins, jus de raisins, crème, oignons
Sauce cubaine	concentré de tomate, crème, oignons, curry, farine de riz, fumet de poisson, paprika, cumin
Sauce curry (poisson)	Crème, ail, oignons, farine, curry, fumet de poisson
Sauce daube	tomates, carottes, oignons
Sauce diable	tomates, oignons, ail
Sauce diabolotin (recette Ducasse Conseil) (poisson)	tomates, bouillon de légumes bio, estragon, huile d'olive, balsamique
Sauce dijonnaise	moutarde, crème, oignons
Sauce du forestier	champignons, carottes, navets, poireaux, céleri, oignons, crème, muscade
Sauce forestière	champignons de Paris, herbes de Provence, oignons, crème
Sauce fromagère	Fromage gratiné

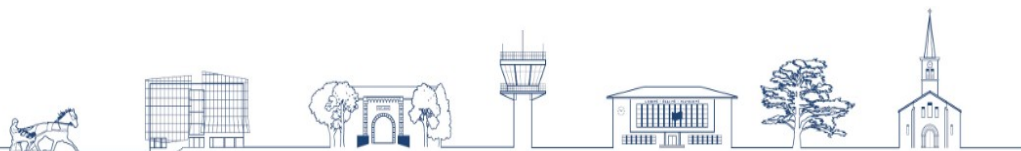
Nom	Composition
Sauce grand-mère	carottes, champignons de Paris, oignons
Sauce gribiche	œufs durs, cornichons, câpres, oignons, estragon, vinaigrette
Sauce homardine (recette des Chefs)	tomates, fenouil, crème, thym, bisque de homard, beurre, oignons, muscade, cannelle
Sauce indienne	tomates, raisins, ananas, noix de coco râpée, oignons, crème, curry
Sauce jumbalaya	carottes, céleri, poireaux, crème, oignons, curry
Sauce laquée	gingembre, jus de citron, sauce soja
Sauce marengo	tomates, oignons, champignons, ail
Sauce matelote (poisson)	Carottes, champignons, herbes de provences, ail
Sauce mexicaine	tomates, poivrons rouges et verts, maïs, oignons, paprika, piment, cumin
Sauce milanaise	tomates, herbes de Provence, champignons de Paris, oignons
Sauce mironton	tomates, oignons
Sauce Misoyaki	Miel, miso, sauce soja, jus de citron
Sauce nantua (poisson)	Oignons, ail, tomates, farine, crème, fumet de poisson
Sauce mornay	lait, crème, emmental râpé, muscade
Sauce navarin	tomates, carottes, navets, oignons, herbes de Provence
Sauce Noël	pain d'épices, crème de marrons, crème, oignons
Sauce normande (poisson)	champignons de Paris, oignons, crème
Sauce orientale (poisson)	Concentré de tomate, fumet de poisson, farine de riz, oignons, ail, cumin, légumes couscous
Sauce paëlla (poisson)	tomates, poivrons rouges et verts, oignons, safran
Sauce pain d'épices	oignons, fond brun, épices à pain d'épices
Sauce pascaline	flageolets, crème, miel, romarin, persil, oignons
Sauce poulette	jus de citron, jaune d'œuf, crème, ciboulette
Sauce printanière	tomates, haricots verts, petits pois, navets, carottes, oignons, herbes de Provence
Sauce provençale (viande)	tomates, olives vertes, oignons, herbes de Provence
Sauce ratatouille	tomates, légumes ratatouille, oignons, laurier, thym, basilic, crème
Sauce Rougail	oignons, concentré de tomates, ail, huile de Provence, curcuma
Sauce tajine (poisson)	tomates, pruneaux, raisins, cumin, cannelle, safran, oignons
Sauce Vallée d'Auge	champignons de Paris, crème, jus de pommes, cidre, oignons
Sauce viande basilic	Oignons, huile d'olive, tomates, ail, basilic
Sauce viande carbonara	bouillon de volaille, lardons fumés, oignons, crème
Sauce viande curry	crème, fond de volaille, farine, ail, curry
Sauce viande dijonnaise	crème, farine, oignons, moutarde

Nom	Composition
Sauce viande estragon	Crème, oignons, farine, estragon, ail
Sauce viande hongroise	Oignons, ail, champignons, farine, paprika, crème, concentré de tomate
Sauce viande marengo	Concentré de tomate, fond brun, sucre, oignons, farine, champignons, ail
Sauce viande miel	Miel, farine, oignons, fond brun
Sauce viande navarin	Oignons, ail, herbes de Provence, carottes, navets, concentré de tomate, fond brun, farine
Sauce viande normande	fond de volaille, champignons, farine, vin blanc, crème
Sauce viande olives	oignons, herbe de Provence, concentré de tomate, fond brun, farine de riz, olives vertes
Sauce viande rougail	tomates, citron, curcuma, herbes de Provence, oignons, ail
Sauce vierge	sauce huile d'olive, tomates, ails, ciboulettes
Sauce waterzoï	julienne de légumes, poireaux, oignons, ail, fumet de poisson, farine de riz vin blanc, crème



## Les bases

Nom	Composition
Base assaisonnement "aux parfums/saveur du jardin"	tomates, ciboulette, échalote
Base assaisonnement "aux parfums/saveur du midi"	basilic, oignons, ail
Base assaisonnement "saveur du midi/du soleil"	basilic, oignons
Base californienne	tomates, maïs, petits pois, ananas, ciboulette
Base catalane	tomates, poivrons rouges et verts, ciboulette, olives vertes, oignons
Base façon couscous VEGE	légumes couscous, pois chiche, raisins, bouillon de légumes, mélange couscous
Base hindoue VEGE (accompagnement spirales)	pois chiche, tomates, lentilles, oignons, bouillon de légumes, mélange tandoori
Base jus lyonnais (accompagnement de légumes)	Fond brun, oignons, herbes de provende
Base légumes braisés VEGE	flageolets, ratatouille, oignons, bouillon de légumes, ail, thym
Base parisienne	tomates, maïs, basilic, échalote
Base pesto	tomates, basilic, ail, huile
Base végé houmous	oignons, ail, tomates, julienne de légumes, mélange colombo, pois chiches



## Les desserts

Nom	Composition
Barre bretonne	farine de blé, sucre, huile de colza, œufs, poudre de lait
Cake au chocolat	beurre, cacao, chocolat noir, farine, fromage blanc , œufs, levure, sucre
Cake au miel	beurre, farine, fromage blanc, miel, œufs, levure, sucre
Cake aux noix	Levure chimique, Huile de friture, Farine, Œuf, Sucre cassonade, Fromage blanc, Cerneaux de noix, Vanille.
Cake chocolat haricots rouges	beurre, sucre, œufs, chocolat noire, amandes en poudre, farine, levure, haricots rouges
Cake épeautre citron	Base épeautre, Sucre, Fourrage deli citron.
Cake marbré	œuf, farine, sucre, fromage blanc, levure, cacao
Cake pommes tatin	œuf, farine, sucre, fromage blanc, levure, pommes caramélisées
Carrot cake	carottes, œufs, cannelle, farine, levure, poudre d'amande, miel, vanille, jus d'orange, sucre
Flan pâtissier	lait, sucre, beurre, œufs, semoule de blé, farine de blé, extrait de vanille, jus de citron
Gâteau basque	farine de blé, sucre, matière grasse végétale, poudre de lait, œufs, arôme de vanille
Gâteau fraîcheur haribricot	Œufs, Farine de blé, Sucre, Levure Chimique, Haricots blancs, Abricots au sirop, Amande en poudre.
Gâteau marbré	farine, sucre, huile de colza, cacao maigre
Gélifié à la vanille	lait, sucre, amidon, gélatine végétale (algues), arôme vanille
Gélifié chocolat	lait, sucre, amidon, gélatine végétale (algues), chocolat en poudre
Moelleux au citron	sucre, farine de blé, , œufs, fromage blanc, levure, fourrage citron
Moelleux aux pommes	sucre, farine, œufs, fromage blanc, levure, compote de pommes
Moelleux pommes cannelle	sucre, farine, œufs, fromage blanc, levure, pommes au sirop, cannelle
Quatre quart à la vanille	farine, œufs, sucre, levure, vanille
Tarte abricotine	abricots, pâte feuilletée, sucre, crème pâtissière, œufs, farine de blé
Tarte aux pommes	farine, pommes, sucre, lait, beurre, œufs
Tarte noix de coco	sucre, noix de coco, lait, œuf, huile végétale, poudre de lait