



## La Russie

C'est un fait, en Russie on mange bien et beaucoup. Ne vous attendez toutefois pas à une gastronomie raffinée sauf si vous entrez dans un restaurant italien ou français. Reconnus pour être d'impitoyables mangeurs, les russes sont en effet plus attirés par la quantité que la qualité. Ainsi, une cuisine simple et copieuse (mais ne manquant pas de diversité) vous attend au pays des tsars.

Un repas complet commence souvent par une *piervoye* (soupe). Parmi les grands classiques, le *bortch* aux betteraves et le *chtchi* à la choucroute. Ensuite, place aux viandes présentées sous forme de *shashlick* (brochettes), ou bien hachées dans des *pelmenis* (raviolis) et des *pirojkis* (petits pains farcis), ou encore cuisinées façon *stroganov*. La présence importante de lacs et rivières, ainsi que les nombreuses mers bordant la Russie, font aussi du poisson un aliment courant.

Suivant les occasions, ces copieux repas se terminent par quelques desserts traditionnels tels que la *vatrouchka* (tarte au fromage blanc) ou le *pascka* (gâteau de Pâques). Tout cela est bien entendu souvent accompagné de vodka et si le repas se termine par un bon thé, c'est un signe d'hospitalité.

Malgré la simplicité de sa cuisine, n'oublions pas que la Russie possède malgré tout l'un des produits les plus raffinés du monde de la gastronomie : le caviar ou « or noir ».

Meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

# AIDOMENU santé

# JANVIER / FÉVRIER 2014

## LÉGENDE

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

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Avocat sauce menthe	0.28
Escalope de dinde surprise	0.66
Polenta	0.07
Fromage bleu	0.15
Ananas chantilly	0.23
Potage de légumes	0.04
Chou-fleur sauce suprême	0.21
Edam	0.11
Pain perdu au sucre	0.10

Total 1,84 €

Semoule aux raisins	0.06
Onglet au grill	0.72
Duo de carottes	0.22
Tomme grise	0.14
Salade de fruits maison	0.18
Garbure	0.24
Matelote de veau	0.73
Pommes de terre vapeur	0.22
Entremets aux biscuits	0.16

Total 2,66 €

### Semaine 2

Salade de riz	0.07
Filet de brochet de Volga	0.85
Fenouil braisé	0.19
Yaourt saveur vanille	0.36
Coupe tutti frutti	0.19
Piervoye aux cépes	0.41
Œufs brouillés	0.12
Tomme noire	0.14
Mini-choux pâtissiers	0.39

Total 2,72 €

Mâche à l'ail	0.10
Faux-filet Maître d'hôtel	0.76
Pâtes papillon	0.05
Roquefort	0.29
Compote d'abricot	0.21
Potage sport	0.18
Epinard à la tripe	0.19
Petits-suisseS natures	0.23
Clémentine	0.27

Total 2,28 €

### Semaine 3

Frisée aux croûtons	0.07
Rôti de porc à la moutarde	0.63
Flan de champignons	0.22
Saint Nectaire	0.17
Entremets pistache	0.11
Velouté d'épinards	0.14
Pâtes papillon béchamel	0.11
Fromage blanc nature	0.14
Pomme Starking	0.20

Total 1,77 €

Dartois forestier	0.10
Sauté d'agneau à la russe	1.03
Poêlée de légumes	0.13
Pyramide cendrée	0.33
Poire Passe Crassane	0.18
Bortsch	0.11
Riz sauvage	0.26
Chaurice	0.29
Banane au moka	0.19

Total 2,61 €

### Semaine 4

Haricots panachés	0.15
Pintade sauce Raspoutine	0.79
Pilaf au maïs	0.13
Bleu de Bresse	0.23
Pomme Jonagold	0.21
Potage julienne maison	0.09
Salsifis sauce poulette	0.28
Gouda	0.11
Mousse aux pépites	0.21

Total 2,20 €

Champignons vinaigrette	0.13
Truite mode Baïkal	0.97
Nouilles	0.06
Fromage bleu	0.15
Compote de poire	0.14
Bouillon de bœuf	0.03
Petis pois bonne-femme	0.25
Carré de l'Est	0.15
Banane	0.16

Total 2,03 €

## Mercredi

Poireaux mousseline	0,16
Blanquette de poisson	0,59
Tortis tricolores	0,11
Yaourt nature	0,09
Orange	0,09
Velouté de volaille	0,13
Caviar de champignons	0,25
Pont l'évêque	0,19
Banane	0,16

Total 1,76 €

## Jeudi

Salade hellène	0,15
Côte de porc vigneronne	0,69
Blinis aux navets	0,22
Fondu allégé	0,25
Vatrouchka	0,14
Crème de courge	0,12
Riz aux légumes	0,15
Comté	0,25
Poire Doyenne du Comice	0,21

Total 2,16 €

## Vendredi

Chou rouge râpé	0,07
Gigot aux deux poivres	0,73
Gnocchi aux œufs	0,19
Fromage blanc battu portion	0,15
Mousse chocolat pistache	0,14
Bouillon alphabet	0,03
Endives meunière	0,46
Bleu d'Auvergne	0,16
Râpé de pommes aux fruits secs	0,22

Total 2,14 €

Endives vinaigrette	0,09
Noisettine d'agneau	0,73
Semoule forestière	0,11
Fournols	0,17
Ile flottante	0,19
Velouté de radis noir	0,19
Gâteau de viande	0,47
Mini-chèvre	0,14
Ananas frais	0,18

Total 2,28 €

Pirojki aux carottes	0,10
Lapin sauce paprika	0,63
Jardinière de légumes	0,14
Fromage fondu	0,12
Pomme Golden	0,18
Crème à l'oseille	0,16
Filet de merlu aux crevettes	0,36
Bleu des Causses	0,26
Quatre-quart chocolat	0,15

Total 2,08 €

Œufs durs mimosa	0,17
L'obscur paupiette	0,53
Salsifis persillés	0,23
Yaourt brassé nature	0,14
Orange	0,09
Crème freneuse	0,09
Polenta sauce piquante	0,10
Livarot AOC	0,24
Crème pralinée aux biscuits	0,39

Total 1,98 €

Salade cœur de palmier	0,09
Fricassée de poulet	0,63
Lentilles de Lefkas	0,08
Mini bleu	0,21
Coupe au kiwi	0,17
Potage cultivateur	0,10
Filet de cabillaud poché	0,41
Endives au cumin	0,19
Crème renversée aux noix	0,17

Total 2,02 €

Carottes râpées quatre saisons	0,08
Rôti d'épaule de porc	0,64
Purée de rutabaga	0,18
Mont d'Or	0,29
Forêt noire	0,17
Velouté de céleri rave	0,23
Polenta sauce tomate	0,15
Yaourt aromatisé	0,09
Ananas frais	0,18

Total 2,00 €

Pamplemousse rose	0,07
Filet de loup sauce vodka	0,82
Pommes de terre à l'anglaise	0,11
Carré fondu	0,10
Pêches au sirop	0,16
Mouliné aux légumes	0,05
Cœur de rumsteak à l'estragon	0,68
Blettes au jus	0,19
Crêpe confiture	0,29

Total 2,47 €

Pâté en croûte	0,20
Veau braisé de Volgograd	1,00
Terrine à la carotte	0,20
Yaourt nature	0,09
Clémentine	0,27
Crème dubarry	0,12
Côtelette de riz	0,10
Bûche de chèvre	0,23
Entremets à la confiture	0,14

Total 2,33 €

Salade simple	0,08
Gigot d'agneau parfumé	0,71
Flageolets fondants	0,30
Fondu allégé	0,25
Mousse au café	0,24
Potage velours	0,15
Poireaux sauce Mornay	0,20
Tendre bleu	0,17
Chausson aux pommes	0,15

Total 2,26 €

Pois chiches aux grains de blé	0,09
Blanc de poulet gourmand	0,63
Garniture de fenouil	0,29
Camembert	0,11
Poire Passe Crassane	0,18
Soupe à l'oignon	0,16
Semoule aux courgettes	0,14
Yaourt saveur citron	0,72
Mosaïque de fruits	0,27

Total 2,56 €

# AIDOMENU santé

# JANVIER / FÉVRIER 2014

## LÉGENDE

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

## Samedi

## Dimanche

### Semaine 1

Soja au chèvre	0,20
Marmite de poissons sauce crustacés	0,66
Pommes de terre Mélanie	0,16
Emmental	0,12
Coupe au kiwi	0,17
Potage choisy	0,10
Côtes de blettes en ragoût	0,17
Yaourt aux fruits	0,13
Génoise fourrée	0,30
<b>Total 2,01 €</b>	

Carottes râpées	0,05
Veau orloff	1,03
Poêlée champêtre	0,09
Coulommiers	0,11
Semoule sauce caramel	0,15
Crème de brocolis	0,07
Grains de blé à l'ancienne	0,19
Fromage carré	0,13
Ananas frais	0,18
<b>Total 1,99 €</b>	

### Semaine 2

#### Menu à thème

Concombre aux fines herbes	0,14
Porc à la moscovite	0,64
Galettes de pommes de terre	0,35
Bûche mi-chèvre	0,13
Kissiel au miel	0,14
Bouillon de volaille	0,04
Purée de céleri aux pommes et noix	0,25
Carré fondu	0,10
Poire Conférence	0,12
<b>Total 1,90 €</b>	

Duo de choux aux amandes	0,09
Filet de lieu sauce citron	0,54
Emincé de poireaux à la crème	0,14
Brie	0,11
Brioche perdue	0,20
Crème de cerfeuil	0,09
Rôti de bœuf aux aïrelles	0,49
Macaroni	0,05
Kiwi	0,18
<b>Total 1,89 €</b>	

### Semaine 3

Avocat mayonnaise	0,27
Brochette de dinde	0,57
Riz jaune	0,11
Fromage demi-sel	0,11
Surprise au chocolat	0,20
Potage Saint-Germain	0,15
Gratin de laitue	0,43
Mimolette	0,15
Panaché de fruits aux pruneaux	0,20
<b>Total 2,20 €</b>	

Coquillettes en salade	0,07
Escalope de veau aux olives	1,90
Brocolis doux	0,26
Crème de gruyère	0,13
Poire Abate	0,17
Potage campagnard	0,11
Cœur de blé aux lardons de haddock	0,41
Tomme blanche	0,11
Abricots au naturel	0,27
<b>Total 3,43 €</b>	

### Semaine 4

Bavarois rose	0,12
Palette à la diable	0,28
Coudes rayés	0,05
Cantal AOC	0,18
Ananas frais	0,18
Soupe de lentilles	0,10
Saumonette au four	0,36
Brocolis à la Godard	0,20
Kiwi	0,18
<b>Total 1,66 €</b>	

Radis	0,22
Hampe de bœuf sauce stroganov	0,72
Mélange de légumes crécy	0,29
Fourme d'Ambert	0,21
Moka	0,28
Chitchi	0,04
Pommes de terre boulangère	0,12
Fromage fondu	0,12
Flan pâtissier	0,19
<b>Total 2,17 €</b>	