

# QUOI DE NEUF CETTE SEMAINE ?

## LA MARMITE DU PECHEUR

**Principe** : Il s'agit de cuisiner ensemble un poisson de votre choix et des fruits de mer accompagnés par quelques légumes.

**Recette** : Faire revenir les légumes et oignons avec un bouillon, puis ajouter le poisson coupé en morceaux et les fruits de mer. En fin de cuisson, ajouter de la crème fraîche avec l'assaisonnement.



## LES PRUNES

**Bienfaits** : Les prunes crues sont une bonne source de vitamine A et de vitamine K et une très bonne source de vitamine C.

**Origine** : le Tarn et Garonne avec Agen est un producteur de prunes. A déguster ce lundi !



## LA RECETTE DE LA TORTILLAS

**Origine** : Une tradition espagnole, qui peut se manger froide ou chaude.

**Ingrédients** : Pomme de terre, oignons, poivrons et oeufs.

**Préparation** : Faire revenir tous les légumes coupés en lanière. Puis dans un récipient, mélanger avec les œufs battus et laisser reposer afin que les légumes absorbent bien les œufs.

Reprendre ensuite la cuisson pendant 5 à 7 mn des 2 côtés pour bien dorer votre tortillas.

Elle sera au menu le mardi !



**DU 22 AU 26 SEPTEMBRE 2025**



**SR Collectivités**  
Restauration Collective en circuit court depuis 1996