



LE MENU DE LA SEMAINE

Dejeuner

LUNDI

13/10

Féroce d'avocat au thon (réunion)
Taboulé créole (réunion)

Cari d'œufs massalé (réunion)
Riz pilaf aux épices douces

Gateau chemin de fer réunionnais
Ananas roti au gingembre (réunion)

MARDI

14/10

Accras de morue, sauce chien
Salade des tropiques (guadeloupe)

Cari de poisson (guadeloupe)
Lentilles à la créole (guadeloupe)

Gateau de patate douce (guadeloupe)
banane rôtie au gingembre
(guadeloupe)

JEUDI

16/10

Soupe zabitan (martinique)
Salade de carottes à la martiniquaise

Colombo porc, patates douces
(martinique)

Blanc-manger antillais
Crumble coco aux fruits (martinique)

VENDREDI

17/10

Samoussa aux légumes_mayotte
Crudités façon achards (mayotte)

Mbawa de volaille à la tomate
(mayotte)
Riz à la martiniquaise

Tarte fcoco (mayotte)
Smoothie ananas, mangue (mayotte)

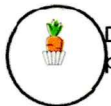
LÉGENDE



De saison



Recette du
chef



Dessert du
potager



Tutti Frutti



Dessert de
ma mamie