

Menus Association GECAS 2017 – 2018

www.activitesgecas.fr

9h /14h, un mercredi par mois

Salle Joseph Perraud

Avenue de Fétilly – 8 rue du Faisan 17000 La Rochelle
Derrière l'église Sainte-Jeanne D'Arc

27 septembre 2017

Radisotto au quinoa, pesto aux fanes de radis et noisettes torrifiées
Cabillaud en écailles de chorizo, petits pois à la paysanne, crème de persil

18 octobre 2017

Papillote de dos de cabillaud aux coquillages, fondue de poireaux et sauce vin blanc
Gaufre sauce au chocolat, chantilly à la noisette, éclats de noisettes caramélisées

15 novembre 2017

Galette de pommes de terre au saumon fumé, chantilly à la ciboulette
Filet de bœuf cru et cuit, fines lamelles de pommes de terre sautées, roquette

13 décembre 2017

Brochette de St Jacques à la citronnelle et tandoori, mayonnaise à l'Indienne
Blinis sucrés, compotée de bananes à la cassonade, chantilly coco et rhum

7 février 2018

Poireaux entiers au four, vinaigrette à l'œuf, jambon de pays et copeaux de Parmesan
Merlan en croustade d'amandes, beurre noisette aux condiments, purée à l'ancienne

21 mars 2018

Burger de canard au comté, frites au four maison, sauce tartare
Meringue surprise aux marrons, éclats de marrons glacés, sauce au chocolat noir

25 avril 2018

Brick au chèvre, coppa et tomates séchées, vinaigrette aux noix et miel
Merlu poché, navet glacé au miel à l'orange et romarin, polenta moelleuse au brocoli, beurre citron gingembre.

6 juin 2018

Entrecôte poêlée au soja, minis aumônières de légumes à l'asiatique
Clafoutis aux cerises et pistaches, sorbet au fromage blanc, voile caramélisée