



Marie Christine AUCLAIR-VIDAL  
" La cuisine de la vieille chouette "  
à MONTAUBAN TEL :05.63.63.10.63 ou 06.86.98.40.44  
mail : la.vieille.chouette@wanadoo.fr  
Regarder le site internet : <http://lavieillechouette.com>

avec mon "vieux hibou"

à nos visiteurs nous n'offrons que des produits fabriqués par nous , dans l'atelier de cuisine , avec les produits les plus naturels possibles , en fonction de la saison, des productions locales .

Mais nous avons toujours envie de vous faire partager les découvertes de "la vieille chouette" dans ses recherches des cuisines traditionnelles (anciennes ou régionales) , ses trouvailles au cours de ses voyages et de ses amitiés et des "adaptations" aux divers régimes médicaux

Que diriez-vous par exemple pour une semaine

## LUNDI

Petit-déjeuner : tous les matins au choix petit déjeuner anglo-saxon ou classique toujours adapté à votre cas à vous en fonction de votre régime à vous

vous pourrez déguster ce qui vous plaira dans tout cela :pourvu que vous ayez choisi au moins la veille pour que je puisse tout prévoir et vous permettre d'apprendre tout cela pour chez vous ensuite :

pains ( spéciaux , "sans sel", "sans gluten" , de châtaignes, de maïs, aux épices, aux herbes etc

biscottes ( maison) , petits grillés

crêpes , beignets , muffins ou pancakes ,

cakes, brioches, et gâteaux "maison"

oeufs ( frais *de ferme* en divers services)

charcuteries "maison" ou au moins locale

plat chaud *choisi la veille* et bien sûr "maison" ,

céréales diverses à la façon "vieille chouette"

salades de légumes ou de fruits "du marché ou du jardin

fromages et laitages ( ou locaux , ou "maison"),

fruits frais du pays (en saison) ou au sirop ou jus de fruits ("maison") ,

confits et confitures de fruits et de plantes maison ,

Cafés torréfiés "maison", chocolats "à l'ancienne", thé parfumés aux plantes du jardin ...

et même la "chicorée-chaussette pour les "nostalgiques .

Voyez donc le recette du "chocolat du Papet" par exemple



## suite de la journée

Bien sûr il faudra **équilibrer** vos repas en fonction de votre "régime", de nos trouvailles au marché ,des dépenses de calories en balades , de vos goûts bien sûr ..

Si vous aviez mangé de tout cela le matin avant de partir faire un marathon ça ne serait pas raisonnable ... ni efficace .

Mais si vous souhaitez manger "léger" à midi , après un petit-déjeuner plus complet nous préparerons ensemble un "pic-nique" léger à porter, bon pour vos muscles et sympathique malgré tout

**Le déjeuner** comprend toujours classiquement :

Une entrée légère et/ou un poisson  
un plat principal avec les légumes qui l'accompagne . En général à midi plutôt de la viande et sa garniture ( légume vert et:/ou légumes secs ou céréales)  
salade et fromages  
un dessert  
café, infusion ou thé

**Pour le dîner** : comprend en règle générale

Un potage ou une entrée légère  
un plat principal avec ses légumes qui l'accompagne . plutôt du poisson ou des oeufs et une garniture ( légume vert et:/ou légumes secs ou céréales)  
salade et/ou fromages  
un dessert  
infusion ou thé

Le vieux hibou choisira avec vous les boissons les mieux adaptées aux choix de votre menu mais là aussi il préférera vous faire apprécier nos producteurs locaux !

L'objectif est néanmoins de vous aider à découvrir vous, votre "bon menu" ... et de vous aider à trouver des idées , à improviser en fonction de vos découvertes

Et puis il y a les petits goûters ; les apéros, les en-cas, les pic-niques

**ET LES ATELIERS D'ARTISANAT ... pour parler d'autre chose que de régime !**



chez la "vieuse chouette" et "le vieux hibou"

on peut manger 'regimes classiques' et c'est équilibré ... ET triste à souhait !!

quelques exemple

**LUNDI**

Petit Déjeuner\* carottes rapées +thé+ 1/2 pomme

Déjeuner\* Carottes râpées à l'huile de colza /Papillote de saumon :poireaux Riz / Roquefort // Pomme

Dîner\* Salade frisée à l'huile de colza// Pizza royale// 1 compote de pêches

## MARDI

Petit-déjeuner Bol de muesli + lait ½ pamplemousse

Déjeuner\* Salade de concombre : / Escalope de dinde courgettes et blé / 1 crème dessert

Dîner\*

Soupe de légumes Tarte aux légumes au jambon / Mimolette // Yaourt nature

## MERCREDI

Petit-déjeuner Tartines grillées Pâte à tartiner Bol de chocolat au lait Jus d'orange 100 % pur jus

Déjeuner\* Radis à la croque au sel / Couscous / 1 pot de fromage blanc et coulis de fruits rouges

Dîner\* Salade de lentilles / Tomates farcies Riz / 1 yaourt nature // Nectarine

etc

J'ai choisi les menus les plus sympas trouvés dans des magazines mais on peut faire plus convivial et néanmoins "faisables", plus gai et en restant dans des régimes être gourmand ,

allez suivez-moi



tres "local"

le tourin blanchi de Victorine  
la salade de carpe tante Julie  
le cou de canard farci confit au foie et ses pommes Anaïs  
la salade aux fritons et couennes à l'oseille  
les cabecous et autres fromageons d'aqui  
millas aux coings confits et jus de sureau  
Cafés, tisanes et pousse-tisane "vieux hibou"  
et quelques petites douceurs d'une "vieille chouette"

tres"nature"

Soupe d'orties et lampsanes  
filet de sandre mariné aux herbes sauvages  
Pigeons au blé et aux noisettes grillées  
la salade endives , épinards et kiwis  
quelques fromages de France  
des desserts d'un peu partout  
Cafés, tisanes et pousse-tisane "vieux hibou"  
et quelques petites douceurs d'une "vieille chouette"

ou plus original

consommé glace d'avocats et oranges sanguines  
Filets de grondin à l'oxalis et à la livêche fraîches  
lapin au chocolat et au piment, céréales Inca  
salade du jardin aux fleurs de saison  
quelques fromages de France moins connus  
Des desserts "de famille"  
Cafés, tisanes et pousse-tisane "vieux hibou"  
et quelques petites douceurs d'une "vieille chouette"

ET IL Y EN A MILLE AUTRES QUE NOUS COMPOSERONT ENSEMBLE

FAISONS UN PARI

L'année où nous nous sommes mariés, le "vieux hibou" et moi , nous n'avons jamais mangé deux repas identiques ... et je parie que ce sera pareil pour vous !

La "vieille chouette" est en cuisine et le "vieux hibou" savoure d'avance votre présence !  
tout ne sera pas parfait mais que des produits fabriqués "maison"

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**  
pour que vous gardiez un beau souvenir de votre séjour ... et que vous reveniez nous voir !

**A BIENTOT !**