



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 .et de vos choix

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

Regardez la fiche "composer un menu journalier " ainsi que le "dico de cuisine , piochez ... et nous ferons tout cela ensemble

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 :

tous les matins vous choisirez

Cafés torréfiés "maison", chocolats "à l'ancienne", thé parfumés aux plantes du jardin ... ou même la "chicorée-chaussette pour les "nostalgiques .

AVEC

pains (spéciaux , "sans sel", "sans gluten" , de châtaignes,
de maïs, aux épices, aux herbes etc
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 ,
Voyez donc le recette du "chocolat du Papet" par exemple



pour les autres repas quelques idées



PREMIER JOUR

IL faut un debut essayons

Petit-déjeuner :

Que diriez-vous d'une tasse de

Cafès torréfiés “maison”, chocolats “à l'ancienne”, thé parfumés aux plantes du jardin ...
et même la “chicorée-chaussette pour les “nostalgiques .

avec quelques biscottes (maison) avec
des confits de fruits “maison
du yaourt “nature” maison” et son coulis de fruit frais
un “petit” assortiments de petits fours LVC
quelques “mendiants grillés
un jus de fruit ou un smoothie “maison “

A MIDI si il fait beau sur la terrasse :

salade de concombre au cresson
brochettes d'agneau aux épices
rizotto aux patates douces et curcuma
crostini au brebis chauds sur salade de laitue
fondue au chocolat aux ananas
avec “café” et cie

POUR DINER : il ne fait pas encore très chaud

soupe aux orties
papilotes de filets de julienne aux petites fèves
salade au roquefort et aux noix grillées
pannacotta aux fleurs de glycine
avec “infusions “LVC et ses compagnons



DEUXIEME JOUR

on se met en route

Petit-déjeuner :

Que diriez-vous avec votre tasse de

Cafès torréfiés “maison” ou chocolats “à l’ancienne”, ou thé parfumés aux plantes du jardin ...
et même la “chicorée-chaussette pour les “nostalgiques . comme tous les jours

avec quelques biscottes (maison) ou des pancakes chauds prêts à farcir
du miel de lavande du causse ou :et du confit d’agrumes LVC
un Fontainebleau frais “maison” tout frais
une petite salade de fraises au citron
un smoothie “maison “

A MIDI si il fait beau sur la terrasse :

salade de radis de chine et de rutabagas
coquelet grillé aux graines de nigelle
3 purées patates douces, courgettes et verts de cardes
salade endives choux de chine et orange sanguine
milk-shake aux bananes LVC
avec “café” et cie et etc...

POUR DINER : il ne fait pas encore très chaud

veloute de panais et potimarron
merlans en colère et leurs chips de betteraves
salade d’herbes du jardin avec les dernières fleurs de mâche
pommes “noires”
les “décoctions de LVC et les à côtés du vieux hibou



TROISIEME JOUR

une journée “enfant sages “...

Petit-déjeuner :

Que diriez-vous d’une tasse de
“chocolat de Papet” “à l’ancienne”, ...
avec des petits biscuits (maison) avec
des petits pots de crèmes de yaourt au miel
une verrine de fruits frais au coulis de fruits rouges
de la brioche grillée tiède avec un rien de crème légère fouettée
avec une petite verrine de crème de mendiants LVC
un jus de pommes Ste Germaine “maison “

A MIDI il fait beau sur la terrasse ou on ouvre les portes :

carottes et rutabaga “en rémoulade” légère
cotes de porc farcies au brebis au four
sur un lit de cardes et de pommes de terre boulangères
laitues au citron et citron vert
papilote de bananes au chocolat grillées
avec “café” et quelques bonnes choses

POUR DINER : il a fallu refermer les portes ...

veloute de carottes et de patates douces
pain de filets de perche avec ses sauces vertes et roses
salade de cresson aux paquerettes
les 3 petits gâteaux avec leur crème à la cannelle
l’infusion de verveine et mélisse de la fée
peut-être aurons nous fait quelques “bonbecs”... alors



QUATRIEME JOUR

journée du sud

Petit-déjeuner :

Que diriez-vous d'une tasse de

Cafès torréfiés “maison” ou chocolats “vieille Espagne”ou thé d’hibiscus ...
et même la “chicorée-chaussette” à la cardamone pour les “andalouz”.
du gâteau “della zia Antonia”
avec des confits d’oranges “maison”
du fromage frais “nature” maison” et son coulis de citron
salade d’oranges et bananes
smoothie aux fraises

A MIDI si il fait beau sur la terrasse :

salade pois chiches en visite
boeuf “basquaise” aux plutées couleur de cerf
feves fraîches
salade du jardin et ses copeaux de Manchego
meli mato catalan
avec “café” et cie

POUR DINER : il ne fait pas encore très chaud

Gaspacho aux 2 tomates
paella de fruits de mer
salade aux miggas
turrons
infusée de feuilles d’oranger amères
“KARANTITRESS” LVC



CINQUIEME JOUR

un tour au pays de Georges Sand

Petit-déjeuner :

Que diriez-vous d'une tasse de

Cafès torréfiés “maison”, chocolats “à l'ancienne”, thé parfumés aux plantes du jardin ...
et même la “chicorée-chaussette pour les “nostalgiques comme tous les jours .
avec le gâteau de Chopin”(maison) avec
des crème au sucre ou beurre “maison”
du yaourt “nature” maison” et son coulis de fruit frais
petits sablès de Frapelle
quelques “mendiants grillés” LVC
pommes Ste Germaine“

A MIDI si il fait beau sur la terrasse :

salade de rutabaga et celeri à la crème
rôti de mouton farci berrichonne
et ses pommes boulangères
pissenlits aux lardons et croûtons
tarte aux pralines et gragées
avec “café” et cie

POUR DINER : il ne fait pas encore très chaud

soupe fraiche aux herbes
Citrouillat de Toinette au saumon
salade st nectaire et aux noix grillées
“oeufs au lait au caramel de” Toinette
tisane de fleurs de sassissier et ses amis



SIXIEME JOUR

Un tour au soleil ??

Petit-déjeuner :

Que diriez-vous d'une tasse de

Cafès torréfiés “maison” ou chocolats “à l'ancienne” ou thé parfumés aux plantes du jardin ...
et même la “chicorée-chaussette pour les “nostalgiques comme tous les jours .

avec gâteau sicilien au citron et amandes ,avec
des confits de fruits “maison” aux agrumes
avec son brebis frais
de petits ovos moles et leurs almendros
un jus de fruit et “keffir” rrais“maison “

A MIDI si il fait beau sur la terrasse :

navets et radis roses à la roquette
Pizza aux légumes , au citron et aux filets de rougets
salade mixte tomates et verte à la morzzarella
gateau de nouilles au chocolat
avec “café” ... à la cardamone et cie

POUR DINER : il ne fait pas encore très chaud

“catalogna” en deux cuissons
“tian de légumes” et ses “soccas” niçoises
rizotto Florentin (verdures et parmesan)
salade italiennes rouges et vertes aux feves fraîches
pannacotta aux deux citrons et oranges
Tisane au carcadet et ses copains “limoncello” et “orencietta”



SEPTIEME JOUR

une journée poisson ?

Petit-déjeuner :

Que diriez-vous d'une tasse de

Cafès torréfiés “maison”, chocolats “à l'ancienne”, thé parfumés aux plantes du jardin ...
et même la “chicorée-chaussette pour les “nostalgiques” comme tous les jours

avec quelques crêpes (maison) avec
des confits de fruits “maison
du yaourt “nature” maison” et son coulis de fleurs
des galettes bretonnes et des traou mad LVC
quelques “mendiants grillés
un jus de fruit ou un smoothie “maison “

A MIDI si il fait beau sur la terrasse :

plateau de coquillages
homard grillé armoricaine
avec ses gnocchis frais
gâteau breton
avec “café” et cie

POUR DINER : il ne fait pas encore très chaud

Cotriade géante
pommes en robe des champs à lka crème d'herbes
salade au livarot et amandes grillées
tarte normande
et sa crème fouettée à la mélisse
cidres Calvados et chechouan



HUITIEME JOUR

Celui des amoureux

Petit-déjeuner :

Que diriez-vous d'une tasse de

Cafès torréfiés "maison", chocolats "à l'ancienne", thé parfumés aux plantes du jardin ...
et même la "chicorée-chaussette pour les "nostalgiques comme tous les jours .

avec quelques biscottes, biscuits, viennoiseries "minis" (maison) avec
des verines confits de fruits "maison et laitage "maison"
un "petit" assortiments de petits fours LVC
quelques "mendiants grillés"
smoothie "maison " et un jus de fruit

A MIDI si il fait beau sur la terrasse :forcement

salade de betteraves et navets
coeurs d'agneau à l'oseille
rizotto aux patates douces et cannelle
salade de laitue et lola rosso
gâteau coeur aux deux mendiants
avec "café" et cie

POUR DINER : il ne fait pas encore très chaud

consommé de papates douces au gingembre
papilotes de coquilles st jacques aux graines de paradis
salade au roquefort et aux noix grillées
fondues aux 2 chocolats et aux poires
pannacotta aux fruits de la passion"

Et s'il vous prend une envie d'exotisme nous rêverons ensemble ... autour du monde comme nous
pourrons bien sûr nous attarder sur la cuisine locale ... dont nous n'avons pas parlé ici : le premier jour ce
cera la sac puisque vous n'aurez pas encore parlé de votre régime et de vos goûts

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 !