



Besoin d'une **Cheffe à domicile** pour vos 5 repas du soir de la semaine ? Faites le choix de gagner du temps, faites votre sélection dans notre proposition de menu OU élaborer votre menu selon notre calendrier des fruits et légumes de saison ci-dessous et la Cheffe cuisinera pour vous!

Nos Entrées ou Potages

A choisir sur la fiche légumes de saison.

Une salade, un potage ou un gratin sera concocté d'après le légume choisi.



Nos Viandes et volailles

Suprêmes de poulet marinés

Steaks de bœuf/porc marinés

Carry de poulet

Rougail de saucisses

Sauté de poulet/bœuf/porc

Rôti poulet/porc

Nos Poissons/Crustacés

Carry de thon / Steak de thon mariné

Lieu noir à la crème

Sauce crevettes

Nos Garnitures

Féculents riz/semoule/pâtes

Modalités

Tarifs :

Nos tarifs comprennent menu choisi +préparation

+ Nettoyage du matériel de cuisine.

12€ de l'heure

Les courses : La cheffe s'en occupe si vous le souhaitez.

Le panier vous sera facturé à prix coûtant (avance des frais sous forme d'acompte).

Compter une heure en plus à 12€ pour les courses.

Devis sous 48h









Prévoir frais de déplacement

Encaissement sur place le jour de la prestation

Tél 0695540061 tysaveursreunion@yahoo.com



Calendrier des fruits et légumes de saison.

JANVIER			FÉVRIER			MARS			AVRIL						
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES					
Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Navet	Oignon Poireau Pomme de terre	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Frisée Mâche Navet Oignon Poireau Pomme de terre		Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Asperge Betterave Blettes Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Epinards Frisée Navet Oignon Poireau Pomme de terre		Citron Pamplemousse Pomme Rhubarbe	Asperge Betterave Blettes Carotte Endive Epinards Navet Oignon Poireau Pomme de terre Radis					
															
MAI			JUIN			JUILLET			AOÛT						
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES					
Cerise Fraise Framboise Rhubarbe	Ail Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Petit pois	Poireau Pomme de terre Radis	Abricot Cassis Cerise Fraise Framboise Melon Pomme	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Laitue Navet	Oignon Poireau Petit pois Poivron Pomme de terre Radis	Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mirabelle Nectarine Pêche Pomme Prune	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Fenouil Haricot	Laitue Mals Oignon Poireau Petit pois Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Abricot Cassis Figue Melon Mûre Myrtille Nectarine Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue	Mals Oignon Poireau Poivron Pomme de terre Radis Tomate				
SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE						
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES					
Melon Mûre Myrtille Pamplemousse Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courgette Epinards Fenouil	Haricot Laitue Mals Oignon Poireau Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Coing Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courgette Endive Epinards Fenouil Frisée	Haricot Laitue Mâche Mals Oignon Poireau Pomme de terre Radis	Coing Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Fenouil Frisée Laitue Mâche	Navet Oignon Poireau Poivron Pomme de terre	Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Mâche Navet Oignon Poireau Poivron Pomme de terre	