

# La mer

La mer toujours renouvelée  
Bleue, verte ou couverte d'écume  
La mer douce pour nos corps  
En plein cœur de l'été  
La mer câline, amniotique  
La mer notre mère berceuse  
La mer et ses fleurs et ses algues  
Et ces coquillages et ses poissons  
La mer et ses profondeurs  
La mer et ses mystères  
La mer et son plancton  
La mer aux quatre coins du globe  
La mer qui englobe  
La mer qui change de nom  
La mer qu'on voit danser  
Sur un air de Trenet  
La mer déchaînée  
La mer qui casse les barrières  
La mer qui ne s'en laisse pas compter  
La mer qui brise les pierres  
Et la certitude de ceux  
Qui se croient plus fort que la mer !

La mer tranquille  
La mère peinarde  
Comme une alliée  
Et le voilier qui va  
Avec Eole son complice  
Et le goéland qui suit le voilier  
Et mes mots qui suivent le goéland  
Pour laisser la trace  
De mon humanité

Michel Ernest  
20 mai 2020

**POUR LE MOIS DE JUIN 2020**  
**VOUS TROUVEREZ TOUS LES JOURS AU MAGASIN**

**SALADE ET HORS D'ŒUVRES :**

Salade Niçoise, Chief'salad, plus les Salades du jour  
Dont un grand choix sans gluten, sans lactose ou Vegan  
Céleri rémoulade, Macédoine fraîche, Carottes rapées, Pan Bagna et sandwichs divers  
Salade de fruits de mer, Gambas marinés à la Provençale, Taboulé

Timbales de saumon, Darnes de saumon, Mayonnaise, Avocats au crabe  
Matjes et harengs, Saumon fumé de Norvège, Foie gras d'oie truffé

**PLUS NOTRE CHARCUTERIE TRADITIONNELLE**

**PLATS CUISINÉS :**

Petits légumes du marché, Poissons du marché, Gratin Dauphinois,  
Lasagne à la Bolognaise, Coquille St Jacques, Bouchée à la reine  
Ratatouille, courgettes et tomates farcies, Roastbeef, Rôti de porc, Poulets rôtis  
Gratin de légumes de printemps, épinards à la crème.

**PÂTISSERIE AU MAGASIN TRAITEUR :**

**Salée :** Quiche assortis, Pissaladière, Tourte aux blettes, Tourte aux courgettes,  
Coca, Pissaladière, Gougères au comté, Petits pâtés Lyonnais, Tarte à la tomate

**Sucrée :** Clafoutis aux fruits de saison, Crumble aux fruits de saison,  
Bostock à la fleur d'oranger, Rocher à la noix de coco, Financier,  
Crème caramel et Crème brûlée et un petit gâteau du Portugal

**le « PASTEIS DE NATA »**

**SANS OUBLIER NOTRE GRAND CHOIX DE PÂTISSERIES FINES**  
**AVEC CE MOIS CI A L'HONNEUR : UN GATEAU QUE BEAUCOUP**  
**DE CLIENT M'ONT RECLAME :**

**« L'ESTEREL »**

**UN GENRE D'OPERA A LA FRAMBOISE**

**MARDI 2**

Artichauts barigoule • Pléiade de farcis • Emincé de volailles aux champignons des bois  
• Moussaka à la Crétoise • Pommes coin de rue • Riz Thaï.

**MERCREDI 3**

Navarin d'agneau printanier • Tête de veau sauce gribiche • Parmentier de canard •  
Haricots verts au beurre • Gratin de brocolis à la crème de parmesan • Poisson du marché.

**JEUDI 4**

Acras de morue et boudins antillais • Emincé de porcelet au poivre vert • Sauté de veau  
aux carottes • Couscous • Gratin de légumes et ravioles à la crème de parmesan • Gratin  
d'aubergines • Riz thaï • Froufrou de légumes.