

Recettes du 3 au 7 octobre

Salades

- Endive, chou rouge, betterave chioggia, noix, persil, graines de courge
- Carottes cuites au cumin, pois chiche, raisin sec, coriandre, roquette, graine de lin
- Pois cassé et petit pois, céleri branche, roquette, pousse d'épinard, menthe, persil, ciboulette

Sauces

Huile d'olive et/ou Vinaigre balsamique

Vinaigrette au vinaigre de framboise

Huile d'olive, gingembre, agrumes, miel

Huile d'olive, moutarde à l'ancienne, vinaigre de cidre

Recettes du 3 au 7 octobre

Pièces salées

-  ● **Soupe (is back !)** : Courge, patate douce, carotte, lentille corail, oignon, lait de coco
-  ● **Cake 1** : Epinard, chèvre, tomate confite, noix
-  ● **Cake 2** : Chou chinois mariné à la sauce soja, sésame & gingembre, courge butternut, olive noire
- **Tarte salée 1** : Poireau, bleu de St Veran, Noix
- **Tarte salée 2** : Courgette, champignon, oignons, cumin, moutarde
-  ● **Wrap** : Falalel, carotte, haricot mungo, haricot rouge, menthe, roquette, sauce yaourt au soja, herbes & épices
- **Moricette** : Œuf brouillé, moutarde à l'ancienne, emmental, sésame noir
- **Croque** : Tome du Queyras, courge rôtie, noix, miel, béchamel au curry, oignon confit
- **Bun** : Tofu & champignon marinés à la sauce soja et sésame, poivrons marinés, mozzarella, creamcheese