

Recettes du 30 au 3 fevrier

Salades

- Carotte rôtie au cumin, pois chiche, chou rouge, roquette, graine de lin
- Duo de quinoa, brocoli, carotte râpée, roquette, grenade, gingembre, persil & menthe
- Chou chinois, mesclun, roquette, fenouil, endive

Sauces

Huile d'olive et/ou Vinaigre balsamique


Vinaigrette au vinaigre de framboise

Huile d'olive, gingembre, agrumes, miel

Vinaigrette au vinaigre de cidre, huile de sésame & tournesol, teriyaki, sésame noir (gluten)

Recettes du 30 janvier au 3 février

Pièces salées

-  ● **Soupe** : courge butternut, patate douce, carotte, oignon, lentille corail, lait de coco, oignon
-  ● **Cake 1** : Epinard, chèvre, tomate confite, noix
- **Tarte salée 1** : Epinard, oignon confit, raclette, noisette
- **Tarte salée 2** : Brocoli, patate douce, moutarde, sésame
-  ● **Wrap** : Falafel, carotte, pousse de soja, roquette, houmous, miel, chou rouge, menthe
- **Moricette** : Œuf brouillé, moutarde à l'ancienne, emmental, sésame noir
- **Croque** : Courge rôtie au gingembre, blette, emmental, graines de courge, béchamel maison
- **Bun** : Chèvre, champignon teriyaki & huile de noix, miel, noix, creamcheese, salade