

## Recettes du 20 au 24 novembre

### Salades

-- Quinoa, petit pois, roquette, tomate confite, haricot rouge, graine de lin

-- Carotte rôtie au cumin, pois chiche, chou blanc, raisin sec, graine de tournesol

-- Endive, carotte, pomme, noix, fenouil, raisin secsésame noir

### Sauces

**Sauce 1** : Huile d'olive et/ou Vinaigre balsamique

**Sauce 2** : Vinaigrette au vinaigre de framboise

**Sauce 3** : Huile d'olive, gingembre, agrumes, miel

**Sauce 4** : Vinaigrette au vinaigre de cidre, huile de sésame & tournesol, teriyaki, sésame noir (gluten)

Recettes du 20 au 24 novembre

## Pièces salées

-  ● **Cake salé 1** : Blette, courge et zaatar
-  ● **Cake salé 2** : Epinard, tomate confite, chèvre, noix
- **Tarte salée** : Poireau, bleu et noix
- **Croque** : Blette, béchamel, gruyère, graine de lin
-  ● **Wrap** : Falafel, houmous de betterave, carotte pourpre, haricot mungo, chou blanc, amande effilée, menthe
- **Moricette** : Œuf brouillé, moutarde à l'ancienne, emmental, graines de lin
- **Bun** : Tomme, patate douce au gingembre, salade et cream cheese au pesto
-  ● **Soupe** : Carotte, panais, lentille et oignon, 4 épices