

Recettes du 4 au 8 mars

Salades

- Duo de quinoa blanc et rouge, persil, raisin sec, carotte pourpre, radis de couleur, pois chiche, roquette, graine de tournesol
- Carotte rapée, sésame noir, haricot mungo, chou blanc, pousse d'épinard. Graine de courge
- Edamame, grenade, cacahuète, chou rouge, betterave, endive, céleri, salade

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 4 au 8 mars

Pièces salées

-  ● **Soupe** : Carotte, oignon, céleri, fenouil, pois chiche, cumin
-  ● **Cake salé 1**: chou pak choi, olive noire, courge butternut, graine de courge
-  ● **Cake salé 2** :Epinard, tomate confite, chèvre, noix
- **Tarte salée** : Patate douce, oignon confit, tomme des chalets, graine de courge
- **Croque** : Courge, champignon, emmental, bleu, bechamel et graine de tournesol
-  ● **Wrap** : houmous au gingembre, falafel haricot mungo, carotte, roquette, radis rose, chou blanc
- Moricette** : Œuf brouillé, moutarde à l'ancienne, emmental, graines de lin
- **Bagel** : aïoli, œuf dur, pickles d'oignon rouge, salade et emmental.