

Recettes du 30 septembre au 3 OCTOBRE

Salades

-- Quinoa, chou rouge, endive, raisin sec, edamame, roquette, graine de tournesol, radis , carotte pourpre.

--Pois chiche au curcuma, chou blanc, cacahuète, lin brun, pome, courgette rapée, grenade, graine de courge

-- Carotte, haricot rouge, pousse d'épinard, haricot mungo, champignon, fenouil, salade iceberg, sésame 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 30 septembre au 3 OCTOBRE

Pièces salées

-  **Cake salé 1**: Epinard, chèvre, tomate confite, noix
-  **Cake salé 2** : Courge butternut au cumin, champignon, bleu d'auvergne et graine de courge
-  **Tarte salée** : patate douce au curry, oignon confit, tomme grise de vache
-  **Croissant rond** : Chèvre, champignon, cornichon aigre douce, tomate, pousse d'épinard et cream cheese
-  **Wrap** : Poivron rôti, falafel, carotte, radis rose, haricot mungo, , roquette, cacahuète, yahourt soja amande au curry et à la ciboulette
-  **Moricette** : Œuf brouillé, moutarde à l'ancienne, emmental, graines de lin
-  **Bun bretzel** : Poireau, tomme grise de vache, courgette, roquette, puré de ciboulette