

Recettes du 21 AU 25 OCTOBRE

Salades

-- Riz, lentille verte, oignon caramélisé, persil, carotte au curry, graine de courge.

-- Carotte, betterave, pomme, chou blanc, haricot rouge, pousse d'épinard, haricot mungo

--Chou rouge, melon vert, fenouil, céleri branche, endive, salade feuille de chêne

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 21 AU 25 OCTOBRE

Pièces salées

-  ● **Cake salé 1** : Epinard, chèvre, tomate confite, noix
-  ● **Cake salé 2** : Patate douce, butternut, bleu d'auvergne , graine de courge,
- **Tarte salée** : Aubergine, poivron, purée de basilic, tomme blanche, graine de lin
- **Bun** : Patate douce, tomate, roquette, champignon, feta, purée de basilic
-  ● **Wrap** : Carotte, radis, poivron rôti, haricot mungo, iceberg, houmous au gingembre
- **Moricette** : Œuf brouillé, moutarde à l'ancienne, emmental, graines de lin
- **Bun bretzel** : Chèvre, miel, noix, pickles oignon rouge, pousse d'épinard, cream cheese