

Menu de septembre

plats végétariens



A découvrir en septembre

- kolokithopita traditionnelle aux courgettes, feta et herbes fraîches
- Ratatouille provençale et riz
- pain pita aux légumes rôtis, houmous et feta
- poivrons farcis à la sicilienne, gratinés au four
- tarte rustique à la tomate et mozzarella fondante
- gnocchis à la crème onctueuse de poivrons grillés



A retrouver également

- aubergines à la parmigiana et pâtes
- lasagnes fondantes aux légumes du soleil
- Dahl de lentilles corail aux épices douces et riz basmati
- salade gourmande de lentilles vertes
- salade de blé à l'avocat et à la grenade
- samossas croustillants aux légumes, pommes de terre et épices douces



*chaque plat peut être ajusté selon vos goûts et vos envies



Menu de septembre

plats avec viande



A découvrir en septembre

- tacos au boeuf, cheddar fondant et sauce à l'avocat
- galette de sarrasin gratinée et garnie aux oignons caramélisés, moutarde à l'ancienne et saucisses de Toulouse
- roulés d'aubergine à la viande hachée, sauce tomate mijotée et semoule
- courgette farcie et quinoa
- salade façon rouleau de printemps au poulet, légumes croquants et sauce cacahuète
- salade de riz croustillant au poulet, et aux crudités de saison



A retrouver également

- brochette de poulet au miel et à la moutarde, pommes de terre rôties et haricots plats sautés
- boeuf sauté au brocolis façon loc lac, riz rouge
- rougail saucisses traditionnel et riz
- poulet croustillant, écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive et courgettes snackées
- pancakes salés au jambon et au fromage, velouté glacé de petit pois
- orzo crémeux à la courgette et émincé de dinde



*chaque plat peut être ajusté selon vos goûts et vos envies



Menu de septembre

plats aux produits de la mer



A découvrir en septembre

- causa rellena péruvienne au thon et à l'avocat (purée de pomme de terre légèrement relevée, thon et avocat)
- boulette de poisson et purée de carotte au cumin
- poisson, légumes et pommes de terre fondantes en papillote



A retrouver également

- brochettes de saumon grillées, courgettes snackées et quinoa
- tarte fraîche au concombre thon et fromage frais
- curry de poisson au lait de coco et riz



*chaque plat peut être ajusté selon vos goûts et vos envies

