Menu de novembre

plats végétariens

SOLLA Cuisine

A découvrir en novembre



- Curry de pois chiches, courge et épinards au boulgour
- Chili sin carne accompagné de riz
- Tatin de carottes et oignons caramélisés à la feta
- gratin de crozets aux champignons et aux poireaux
- Bowl de quinoa aux légumes d'automne sauce miel moutarde
- Nouilles de riz sautés aux légumes



A retrouver également

- patate douce, pois chiches et brocolis rôtis sauce yaourt tahini
- risotto crémeux au potimarron et parmesan
- gaufres aux épinards et conté et carottes rôties aux épices douces
- tartine aux champignons et fromage et velouté de courge au lait de coco et au curry
- quiche au chèvre et aux épinards
- Lasagnes au butternut et aux champignons

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

Menu de novembre

plats avec viande

SOLLA Cuisine

A découvrir en novembre



- spaghettis à la sauce bolognaise
- Tartiflette traditionnelle
- semoule aux légumes d'automne et merguez
- gnocchis crémeux au butternut, épinards et poulet
- Poêlée de chou blanc à la viande hachée et boulgour
- Porc au caramel avec du riz

A retrouver également



- pommes de terre farcies aux lardons et aux champignons gratinées au conté
- petit salé aux lentilles vertes
- poulet tandoori et légumes rôtis (carottes, chou fleur, patate douce)
- tagliatelles au pesto de roquette et escalope de dinde croustillante
- enchiladas au boeuf gratinées
- poulet mafé (sauce cacahuète)avec du riz

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

Menu de novembre

plats aux produits de la mer

SOLLA Cuisine

A découvrir en novembre



- gâteau de riz façon maki au thon et à l'avocat
- quiche au saumon et aux brocolis
- soupe asiatique aux crevettes et vermicelles de riz



A retrouver également

- lasagnes au saumon et aux épinards
- brandade de cabillaud
- poisson en croûte de chorizo avec purée de patate douce

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