

propositions de menus de saison équilibrés

vous trouverez les recettes des plats signalés par une astérisque

- salade quinoa, avocat, carottes râpées
- salade fenouil finement émincé, orange pelée à vif en petits morceaux, une figue sèche finement coupée
- salade de choucroute crue *
- feuilles de brick fourrée *
- wraps aux légumes (à base de lentilles germées)*
- crêpes au sarrasin garnies
- œufs cocotte aux champignons
- salade de mâche avec pomme, graines de grenade, graines germées, fines lamelles de champignons de Paris crus , petites lamelles magret fumé (facultatif)
- salade céleri, pomme, noisettes.
- Poireaux vinaigrette avec œuf dur haché et herbes fraîches
- et évidemment les soupes....

quelques plats :

- chou-rouge aux marrons et aux pommes
- couscous aux légumes*
- curry de légumes*
- poulet en cocotte aux légumes*
- panisse
- risotto aux légumes d'hiver et/ou champignons*
- lentilles carottes
- endives au gratin

quelques douceurs :

- pommes au four
- compote pommes/poires /oranges*
- salade d'oranges à la cannelle
- gâteau de semoule avec fruits