

PLATEAUX REPAS



Les recettes de septembre

Formules à partir de 14,50 € HT*

entrées

- Gaspacho du moment, croûtons maisons
- Blinis aux légumes de saison rôtis, fromage frais aux épices douces
- Falafels, crème à l'ail, salade verte
- Terrine végétale - lentilles, carottes, courgettes, cornichon, salade



plats



- Aubergine farcie, protéine de soja, chèvre, boulgour
- Bowl quinoa oriental - quinoa, carottes, aubergines rôties, pois chiches, feta, sauce yaourt menthe
- Bowl riz à l'asiatique - riz, choux, carottes, edamame, tofu mariné, sauce poke, pickles, graines de sésame
- Dhal de lentilles corail, riz basmati
- Tarte rustique moutarde, tomates, emmental, basilic, graines de courges, salade verte
- Tarte rustique - poivrons oignons caramélisés, noixettes, chèvre frais, salade verte
- Sandwich - faluche pesto, mozzarella, courgettes marinées citron-ail, mix graines de courge et tournesol, salade, velours balsamique

desserts

- Fromage blanc, fruits frais, granola
- Brownie vegan et sans gluten
- Cake gourmand citron, courgette
- Panna cotta infusée, coulis de fruits
- Marbré à la ricotta



*Ces menus sont mensuels, les recettes du jour seront choisies parmi cette liste selon les arrivages de notre maraîcher