

# CARTE DE FÉVRIER



## Soupe & Bouillon

- Soupe de carottes et lentilles corail à la crème de coco + tartinade de graines de tournesol
- Soupe de chou-fleur et houmous
- Soupe de navets, lentilles vertes et saucisses de Montbéliard
- Bouillon coco curry aux crevettes et petits pois carottes



## Plats végétariens

- Dhal d'épinards accompagné d'un riz
- Curry express de courge accompagné de millet
- Chili sin carne et purée de patate douce
- Mijoté de carottes et lentilles à la tomate accompagné de riz
- Butternut et potimarron rôtis accompagnés de fêta et quinoa
- Gratin de blettes au fromage de chèvre frais
- Crumble de butternut et amandes



## Viande, poisson, œufs

- Pot au feu au poulet (poireaux, navets, carottes, pomme de terre)
- Curry express de thon au lait de coco accompagné de semoule de sarrasin et brocoli
- Poêlée de champignons et poulet accompagnée millet
- Chou braisé aux lardons accompagné d'un écrasé de pomme de terre
- Poêlée d'endives aux raisins secs, noix de cajou et graines de courges accompagné de quinoa et hareng
- Fondué de poireaux à la moutarde accompagné d'un riz et œufs mollets



## Plats réconfortants

- Lasagne chèvre épinards
- Gratin de chou-fleur à la béchamel, jambon et riz
- Soupe de saumon à la finlandaise (poireaux, carottes)



NATURO' FOURNEAUX

## CARTE DES DOUCEURS



### Gâteaux

- Gâteau à l'amande
- Banane bread
- Crumble poires choco

### Fraîcheurs

- Flan au chocolat (lait végétal)
- Pudding de chia à la banane et purée d'amandes
- Compote de fruits de saison : pommes poires
- Mousse au chocolat



### A emporter partout

- Boules d'amandes
- Cookies au chocolat
- Granola barres
- Barre cacahuètes chocolat