

CARTE DE MARS



NATURO' FOURNEAUX



Quiche & Tarte (pâte brisée maison)

- Tarte rustique poireaux comté
- Quiche brocoli saumon
- Quiche chèvre épinard
- Tarte rustique butternut, oignons rouges et chèvre frais



Salades complètes

- Salade de pommes de terre et thon (olive, tomates séchées, sauce aux herbes aromatiques)
- Salade de lentilles, quinoa, carottes, chou rouge et œufs mollets, sauce sésame et herbes aromatiques
- Salade crémeuse à la carotte, au chou blanc et quinoa
- Salade fenouil, lentilles vertes, avocat avec œufs et fêta



Viande, poisson, oeufs

- Pot au feu au poulet (poireaux, navets, carottes, pomme de terre)
- Potée (saucisses, chou, carottes, pommes de terre)
- Curry express de thon au lait de coco accompagné de semoule de sarrasin et brocoli
- Poêlée de champignons et poulet accompagnée de 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
- Fondue de poireaux à la moutarde accompagné d'un riz et œufs mollets
- Purée de carottes et patates douces accompagné d'un poulet au curry
- Purée de céleri et pommes de terre accompagnés d'œufs mollets
- Sarrasinotto aux champignons et jambon
- Mitonné de poulet à la provençale (carottes oignon tomates olives) + semoule
- Crevettes sautées à la sauce soja accompagnées de chou fleur et riz
- Blanquette de poulet & champignons accompagnée d'un riz
- Risotto poireaux et lardons fumés



NATURO' FOURNEAUX

CARTE DE MARS



Soupe & Bouillon

- Soupe de carottes et lentilles corail à la crème de coco + tartinade de graines de tournesol
- Soupe de navets, lentilles vertes et saucisses de Montbéliard
- Soupe de saumon à la finlandaise (poireaux, carottes)
- Bouillon coco curry aux crevettes et petits pois carottes
- Velouté de brocoli aux croûtons et au fromage râpé



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
- Parmentier pommes de terres et lentilles vertes



Plats réconfortants

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