

# CARTE D'AVRIL



## Soupe & Bouillon

- Velouté carottes coco curcuma gingembre + tartina de graines de tournesol
- Minestrone aux carottes et patate douce
- Soupe de saumon à la finlandaise (poireaux, carottes)
- Soupe de choux-fleur et fourme d'Ambert
- Soupe miso champignon épinards
- Velouté de brocoli aux croûtons et au fromage râpé

## 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 féta

## Quiche & Tarte

- Tarte rustique poireaux comté
- Tarte rustique butternut, oignons rouges et chèvre frais
- Quiche truite épinard + salade de chou rouge
- Quiche aux champignons et salade
- Tatin de carottes et mozzarella

(pâte brisée maison : farine de petit épeautre et huile d'olive)



NATURO' FOURNEAUX

# CARTE D'AVRIL



## Viande, poisson et oeufs

- Pot au feu au poulet (poireaux, navets, carottes, pomme de terre)
- Parmentier de canard et patate douce
- Poêlée de champignonset poulet à la moutarde accompagnée de millet
- Mitonné de poulet à la provençale (carottes oignon tomates olives) + semoule de sarrasin (ou blé)
- Sarrasinotto aux champignons et jambon
- Risotto poireaux et lardons fumés
- Fondue de poireaux à la moutarde accompagné d'un riz et œufs mollets
- Purée de céleri et pommes de terre accompagnés d'œufs mollets
- Jardinière petits pois carottes pomme de terre œufs
- Crevettes sautées à la sauce soja accompagnées de chou fleur et riz
- Bouillon coco curry aux crevettes et petits pois carottes
- Blanquette de poisson au lait de coco accompagnée de brocoli et riz
- Curry de thon et brocoli au lait de coco accompagné de semoule de sarrasin (ou blé)

## Plats végétariens

- Lasagne chèvre épinards
- Dhal de butternut accompagné d'un riz
- Curry express de pois chiches et noix de cajou accompagné de millet
- Chili sin carne et purée de patate douce
- Mijoté de carottes et lentilles à la tomate accompagné de semoule de sarrasin
- Butternut rôtie accompagnée de fêta et quinoa
- Gratin de blettes au fromage de chèvre frais
- Crumble de butternut et amandes
- Parmentier pommes de terres et lentilles vertes