

LES RECETTES AUX CHOIX POUR VOS SÉANCES

LES PLATS VEGETARIENS

Soupe miso
Hachis végétarien
Dhal de lentilles corail
Soupe repas à la mexicaine
Pesto d'épinard et petit pois
Ma sauce bolo végétarienne
Couscous de légumes de saison
Pâtes complètes aux champignons
Gratin de courge butternut et basilic
Délicieuse ratatouille
L'incontournable mac and cheese (PLV)

LES PLATS AVEC DE LA VIANDE

Rougail de saucisses
La savoureuse blanquette de volaille
Porc au gingembre et au sirop d'érable
Ragoût de boeuf aux carottes et aux épices
Soupe repas saucisse, courge butternut et épinard

LES SOUPES

Soupe miso
Soupe de potimarron aux épices
Soupe toute douce à la courgette
Velouté de carottes et lentille corail
Soupe onctueuse à la betterave et au potimarron
Velouté patate douce, carottes et courge butternut
Velouté haricot vert, lait de coco et coriandre moulue

LES TARTES et CAKES

Cake épinard chèvre et basilic
Tarte à la carotte et petits pois
Tarte aux champignons et brocolis
Tarte épinard saumon et parmesan

LES CURRY

Curry de saumon
Curry de légumes de saison
Curry de patate douce au poulet
Curry de chou-fleur et pois chiche
Curry courge butternut et pois chiches

LES BOUILLONS

Bouillon d'os
Bouillon de poulet
Bouillon de viande
Bouillon d'automne
Bouillon de légumes oubliés

LES COLLATIONS

Houmous
Banana Bread
Gâteau tout chocolat
Crumble aux pommes
Cake citron vert vanille
Crèmes liégeoises maison
Clafoutis aux fruits rouges
Tarte aux pommes, vanille et cannelle
Les merveilleux cookies du post-partum

Si vous avez des questions sur des recettes, n'hésitez pas !)