

# LES RECETTES AUX CHOIX POUR VOS SÉANCES

## LES PLATS VEGETARIENS

Hachis végétarien  
Dhal de lentilles corail  
Soupe repas à la mexicaine (tomates, quinoa, haricots rouges, maïs)  
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  
Gratin de légumes de saisons  
Délicieuse ratatouille  
Gratin tomates, comté, épinards, pommes de terre

## 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 carottes champignons  
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 petit pois, fêta, menthe  
Cake tomates séchées, fêta pignons, thym  
Cake raisins sec, crottin de chèvre, basilic  
Tarte brocolis, saumon et chèvre  
Tarte à la carotte et petits pois  
Tarte aux champignons et brocolis  
Tarte épinard saumon et parmesan

## LES CURRY

Curry de saumon  
Curry massala, courge et oeuf mollet  
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 SNACKS GOURMANDS

Banana Bread  
Gâteau au chocolat  
Gâteau au pommes  
Gâteau au yaourt et pépites de chocolat  
Crème chocolat liégeoise  
Gâteau roulé à la confiture ou chocolat  
Cake citron vert vanille

## LES RECETTES D'ÉTÉ ☀️

Curry d'été courgettes, poivron, carotte et maïs

Gratin d'été tomates, courgettes, pommes de terre et chèvre

Cocotte de porc à l'antillaise, colombo et mangue

La meilleure ratatouille

Salade de boulgour, aubergines rôties, tomates rotis, pois chiches, basilic et burrata

Salade de courgettes et pois chiches grillés

Salade de pâte au poivrons rôtis, thon et oignons rouges

Salade de pommes de terre grillées, haricots verts et saumon fumé

Salade estivale au poulet ou halloumi grillé et à la pêche

Salade orzo, poivrons rotis, tomates, fêta et basilic

Tarte courgette pesto et burrata

Tarte tomates olive thon et mozza

Tarte tomates, oignons rouges, pesto, jambon

Salade de pâte Formentera (tomates séchées, tapenade, basilic, parmesan, tomates cerises)

Flan abricots rotis romarin, peches vanille