

FÉVRIER

MENUS

MIDI

Riz au thon à la sauce tomate
salade de mâche et oeufs mimosa
Yaourt

LUNDI

Soupe de nouilles et petits légumes
Fromage bleu
Clémentines

MARDI

Pavé de saumon
Tagliatelles au brocolis
Raisin

Velouté de navets et noisette torréfiées
Tartine de chèvre frais
Crème aux oeufs

MERCREDI

Carottes râpées
Oeufs durs/épinard/boulgour
Crème dessert chocolat

Salade de quinoa
Purée de céleri
Saucisse
Mangue

JEUDI

Croque végétarien avocat mozza épinards*
Salade verte
Poire

Pommes de terre vapeur à la cancoillote
Filet de lieu noir au citron
Pomme

VENDREDI

Endives en salade
Côte de veau moutarde champignons
Haricots verts
Petits suisse

Tajine de poulet aux olives abricots*
Semoule complète
Yaourt
Orange cannelle

SAMEDI

Tortilla mexicaine haricots rouge boeuf
salade verte
Compote pruneaux

Poireau vinaigrette
Cassolette oeuf mollet champignons
Pain + fromage

DIMANCHE

Velouté de carottes coco
Quiche aux légumes d'hiver
Salade de fruits de saison

Salade pomme verte endives carottes
Boulettes de lentilles corail et patate douce*
sauce yaourt curry
Riz au lait

FÉVRIER

CROQUE VÉGÉTARIEN AVOCAT MOZZA
ÉPINARDS

INGRÉDIENTS- 1 CROQUE VEGE

- 2 grandes tranches de pain de mie céréales
- 1/2 avocat
- 100g de mozzarella
- 1 cuillère à soupe de fromage frais
- 1 poignée de pousses d'épinards
- Ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage frais avec ciboulette sel et poivre
- Tartiner le pain de mie avec du fromage frais
- Ajouter les tranches d'avocat et de mozzarella
- Fermez votre croque
- Vous pouvez le manger froid ou chaud

TAJINE DE POULET AUX OLIVES ET
ABRICOTS

INGRÉDIENTS- 4 pers

- 4 hauts de cuisse
- 2 oignons
- 2 tomates
- 2 navets
- 2 carottes
- 1 courgette
- 100g d'olives vertes
- 100g d'abricots secs
- 1 bouillon cube
- 3 Csoupe de raz el hanout
- 1 Cuillère à café de cumin
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 CSoupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à soupe de miel
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Dans une cocotte, faire revenir les hauts de cuisse de poulet dans l'huile 5 minutes pour les dorer
- Couper les carottes, courgettes et navets, tomates et oignons et ajouter à la cocotte, laisser encore dorer 10 minutes.
- Recouvrir d'eau et ajouter le bouillon cube, poivrer et cuire 20 minutes
- Mélanger le miel, les épices, olives et morceaux d'abricots secs et ajouter à la cocotte et laisser cuire 20mn à couvert
- Servir bien chaud avec qq brins de coriandre

BOULETTES DE LENTILLES CORAIL ET
PATATE DOUCE SAUCE YAOURT CURRY

INGRÉDIENTS- 6 personnes

- 1 patate douce
- 150 g de lentilles corail
- 60 g de pain de mie
- 1 oignon rouge
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère(s) à soupe de cumin en poudre
- 5 brins de persil plat ou coriandre

Pour la sauce au yaourt

- 1 citron vert bio
- 500 g de yaourt grec
- 2 cuillère(s) à soupe de curry en poudre
- huile d'olive

PRÉPARATION

- Peler et coupezr la patate douce en petits cubes et la faire cuire dans une grande casserole d'eau salée. Au bout de 10 mn, ajoutez les lentilles corail et poursuivez la cuisson 15 mn.
- En fin cuisson : bien égoutter, verser dans un saladier et écrasez avec un presse-purée (ou une fourchette, ou mixer) pour obtenir une préparation lisse. Laissez refroidir.
- Peler l'oignon rouge et l'ail, Mixer les 3/4 de l'oignon, l'ail avec le pain de mie (sans la croûte). Ajouter la purée patate douce/lentilles, le cumin, la coriandre, le sel et poivre et mélanger.
- Former des boulettes de 35g entre les mains et le placer au frais 30 mn.
- Préchauffer le four à 200°C et cuire les boulettes dans un plat légèrement huilé, 20 à 25 mn, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées.
- Préparer la sauce au yaourt : Mélanger le yaourt, le zeste du citron et quelques gouttes de jus de citron, le curry, 1/4 d'oignon rouges émincés et l'huile d'olive, saler et poivrer.
- Servir les boulettes bien chaudes avec la sauce.