




Menu JANVIER

Retrouve ton équilibre
Place au bien être et aux milles saveurs

	MIDI	SOIR
1	Fines tranches de dinde aux herbes Ecrasé de pomme de terre vapeur Salade scarole et échalote Yaourt au lait entier Poire	Salade Coleslaw Quiche aux brocolis gratinée - Pomme cuite au four et amandes
2	Dos de cabillaud papillote citronné Epinards branche et beurre fondu Pain aux céréales et au levain Pamplemousse	Velouté de chou-fleur au curry Jambon sauce poivre Mélange 3 céréales al dente Emmental
3	Endives bleu et pommes Salade de gésiers Pomme de terre vapeur Kaki	Soupe minestrone Galette Sarasin garnie œuf à cheval Salade frisée et noix Yaourt au lait de brebis
4	Steak haché 5% grillé Poêlée de champignons à l'ail Frites maison Kiwi	Maquereau rôti au four Méli-mélo de légumes rôtis Boulgour Fromage blanc et confiture
5	Endives au jambon gratinées Crozet de sarrasin Al dente Orange	Crème de lentilles corail Tarte fines aux poireaux Salade de mâche Skyr nature
6	Céleri branche citronné Rôti de porc à la moutarde au four Riz sautés aux légumes (Carottes navets, oignons) Clémentines	Chou rouge au citron Soufflé au fromage Salade verte du moment Crème vanille maison (peu sucrée)
7	Salade de lentilles vinaigrette Pintade au cidre Haricots verts de l'été au beurre Galette des rois 	Bol de soupe de légumes entiers Œufs à la coq Mouillette de pain au levain Pomme

 Recettes disponibles sur la chaine Youtube

Recettes disponibles dans le pack Hiver

Cuisine Ophélie Recettes

