



À table



## Menus

du Vendredi 29 Janvier au Vendredi 19 Février

|          | Ve 29                | Sa 30                             | Di 31                                | Lu 01                         | Ma 02                      | Me 03                       | Je 04                             |
|----------|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Midi     | Tajine vegan         | Tarte poireaux                    | Tajine vegan                         | Choucroute                    | Tatin de poivron           | Choucroute                  | Saucisses lentilles               |
| Soir     | Burritos             | Pates carbonara                   | Tarte coco petits pois               | Poivrons farcis aux lentilles | Quiche classique           | Fondue                      | Tortilla                          |
| Desserts |                      |                                   |                                      |                               |                            |                             |                                   |
|          | Ve 05                | Sa 06                             | Di 07                                | Lu 08                         | Ma 09                      | Me 10                       | Je 11                             |
| Midi     | Poisson épinards riz | Saucisses lentilles               | Tajine agneau                        | Risotto épinards champi       | Tajine agneau              | Tagliatelles veau champi    | Gratin butternut chataigne        |
| Soir     | Croque monsieur      | Gaufres salées                    | Crumble butternut noisette mimolette | Rosties                       | Poelée butternut prot soja | Pates épinards creme champi | Clafoutis marbré tomates tapenade |
| Desserts |                      |                                   |                                      |                               |                            |                             |                                   |
|          | Ve 12                | Sa 13                             | Di 14                                | Lu 15                         | Ma 16                      | Me 17                       | Je 18                             |
| Midi     | Parmentier canard    | Carbonade flamande                | Parmentier canard                    | Carbonade flamande            | Lasagnes viande            | Tartare frites              | Lasagnes viande                   |
| Soir     | Wok nouilles         | Clafoutis marbré tomates tapenade | Quiche saumon                        | Raclette                      | Soupe panais ch ou-fleur   | Gratin de poireaux          | Soupe panais ch ou-fleur          |
| Desserts |                      |                                   |                                      |                               |                            |                             |                                   |
|          |                      |                                   |                                      | Ve 19                         |                            |                             |                                   |
| Midi     |                      |                                   |                                      | Crudités                      |                            |                             |                                   |
| Soir     |                      |                                   |                                      | Restes                        |                            |                             |                                   |
| Desserts |                      |                                   |                                      |                               |                            |                             |                                   |

Contact : [notification.a.table@gmail.com](mailto:notification.a.table@gmail.com)





## Liste de courses

- pate brisée : 1
- lardons : 1
- fromage : 1
- oeufs : 6
- lait : 1
- pommes de terre : 2
- Butternut : 1
- tamari : 2c. à s.
- huile de sésame : 1c. à s.
- miso blanc : 2c. à s.
- sauge : 1c. à c.
- ail moulu : 1c. à c.
- eau bouillante : 250mL
- protéines de soja : 40g
- oignon : 1
- ail : 2gousses
- huile d'olive : 4c. à s.
- creme végétale : 100mL
- sel : 1
- poivre : 1
- farine : 120g
- parmesan : 35g
- herbes de provence : 1c. à c.
- lait vegetal : 250mL
- tapenade : 50g
- tomate : 2
- nouilles soba : 1
- carottes : 1





- champi : 1
- les restes : 1

Optionnel :

- [champignons] : 1boite
- [feta] : 100g

Ingrédients manquants pour :

- Tajine vegan
- Burritos
- Tarte poireaux
- Pates carbonara
- Tarte coco petits pois
- Choucroute
- Poivrons farcis aux lentilles
- Tatin de poivron
- Fondue
- Saucisses lentilles
- Poisson épinards riz
- Croque monsieur
- Gaufres salées
- Tajine agneau
- Crumble butternut noisette mimolette
- Risotto épinards champi
- Tagliatelles veau champi
- Pates épinards creme champi
- Gratin butternut chataigne
- Parmentier canard
- Carbonade flamande
- Quiche saumon
- Raclette







À table

- Lasagnes viande
- Soupe panais chou-fleur
- Tartare frites
- Gratin de poireaux
- Crudités



Bon Appétit !

Contact : [notification.a.table@gmail.com](mailto:notification.a.table@gmail.com)

