



## Menus

du Jeudi 06 Mai au Mercredi 12 Mai



	Je 06	Ve 07	Sa 08	Di 09	Lu 10	Ma 11	Me 12
Midi	Absent	Salade du marché	Tartare frites	Poisson épinards riz	Parmentier lentilles patates douces	Salade du marché	Parmentier lentilles patates douces
Soir	Soupe Céleri branche	Gaufres salées	Soupe Céleri branche	Quiche brocoli chèvre	Clafoutis marbré tomates tapenade	Restes	Soupe de légumes
Desserts							



## Liste de courses

- lentilles vertes : 200g
- patates douces : 800g
- huile d'olive : 5c. à s.
- échalotes : 2
- ail : 2gousses
- ciboulette : 1c. à s.
- persil : 2c. à s.
- tamari : 2c. à s.
- creme de soja : 100mL
- levure maltée : 2c. à s.
- sel : 1
- poivre : 1
- farine : 120g
- parmesan : 35g
- herbes de provence : 1c. à c.
- oeufs : 3
- lait vegetal : 250mL
- tapenade : 50g
- tomate : 2
- les restes : 1

### Optionnel :

- [feta] : 100g

### Ingrédients manquants pour :

- Absent
- Gaufres salées
- Tartare frites
- Poisson épinards riz



► Soupe de légumes



Bon Appétit !