



Menus

du Vendredi 29 Janvier au Jeudi 11 Février

	Ve 29	Sa 30	Di 31	Lu 01	Ma 02	Me 03	Je 04
Midi	Crumble butternut noisette mimolette	Poelée butternut prot soja	Choux de bruxelles graines	Pates gorgonzola poires	Tarte poireaux	Cordon bleu	Gratin de poireaux
Soir	Burritos	Apéro ++	Tarte coco petits pois	Soupe panais chou-fleur	Pates carbonara	Soupe panais ch ou-fleur	Choucroute
Desserts							

	Ve 05	Sa 06	Di 07	Lu 08	Ma 09	Me 10	Je 11
Midi	Parmentier canard	Carbonade flamande	Parmentier canard	Carbonade flamande	Clafoutis marbré tomates t apenade	Poivrons farcis aux lentilles	Clafoutis marbré tomates t apenade
Soir	Galettes	Choucroute	Raclette	Muffins chorizo	Pizza	Muffins chorizo	Restes
Desserts							



Liste de courses

- 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.
- oeufs : 3
- lait vegetal : 250mL
- tapenade : 50g
- tomate : 2
- les restes : 1

Optionnel :

- [feta] : 100g

Ingrédients manquants pour :

- Crumble butternut noisette mimolette
- Burritos
- Apéro ++
- Choux de bruxelles graines
- Tarte coco petits pois
- Pates gorgonzola poires
- Soupe panais chou-fleur
- Tarte poireaux
- Pates carbonara
- Cordon bleu
- Gratin de poireaux
- Choucroute





À table

- Parmentier canard
- Galettes
- Carbonade flamande
- Raclette
- Muffins chorizo
- Pizza
- Poivrons farcis aux lentilles



Bon Appétit !

Contact : notification.a.table@gmail.com

