



Menu Healthy

Cuisine nature, légère et savoureuse

Entrées

Toast avocat au saumon fumé à l'huile d'olive

Velouté de légumes

Salade grecque

Tartare de concombre

Salade de lentilles, légumes frais

Salade de potiron rôti et feta

Salade de betterave à l'oriental

Salade avocat tomate

Salade de brocoli, soja et cranberries

Plats

Blancs de poulets marinés sauce au yaourt, ail et herbes & tzatziki

Wok de poulet aux poivrons

Farcis de légumes

Lasagnes végétariennes

Shakshuka de haricots rouges

Bol à la courge butternut, champignons et œuf poché

Gnocchis à la crème de butternut

Gratin de légumes (légumes de saison)

Desserts

Riz au lait d'amandes à la vanille

Crème au chocolat, gingembre et agar-agar

Mousse au chocolat light

Muffins sans beurre au coulis de fruits de saison sans sucre

Gâteau au citron et basilic

Confiture, compote et coulis de fruit light

Crumble Fromage blanc à la banane et à la noix de coco