

Annexes :

Exemple de menu hebdomadaire au printemps

DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
Entrée :	Velouté de choux-fleurs au gingembre et paprika, graines de tournesol	Poire, navet, carotte, choux-fleurs acidulés comme une salade de riz	Épinards juste saisis au yaourt, noix	Crème de laitue et légumes croquants, noix	Soupe de carottes au cumin et à l'orange, graines de tournesol, touche de fromage blanc	Houmous et légumes crus (radis, carotte, choux-fleurs, concombre)	Poêlée de choux-fleurs et champignons bruns au jambon
Plat :	Truite, champignons frais ail et beurre en papillote au four	Blanc de poulet sauté aux agrumes, riz à la cardamome, salade de laitue	Steak haché comme des boulettes épicées, concombre, radis et carottes au yaourt, paprika et poivre	Dinde à la moutarde, écrasé de pommes de terre, laitue	Lieu en papillote cuit au four avec des carottes et des champignons aux herbes et safran	Rôti de porc au thym, à l'ail et au poivre noir, Cocotte de légumes de printemps	Blanc de poulet entier rôti, pomme paillason, salade Fromage
Dessert :	Flan aux Pommes	Fromage blanc compote de poire	Gâteau fondant au chocolat noir	Yaourt et fruit frais	Salade de fruits	Fruits au fromage blanc	Tarte aux poires comme une tatin

DINER

Entrée + Plat	Œuf moelleux, coulis de laitue et légumes de printemps Penne aux épinards ; Comté et noix	Velouté de lentilles corail et légumes (navet, carottes, oignons) Tortilla, pomme de terre aux œufs (ou omelette espagnol), laitue	Ceviche de Lieu au pomelo sur Mousseline de carotte à l'orange et légumes croquants concombre, carottes et radis (le poisson cru est mariné au sel et aux jus de citron, et pomelo et des épices)	Chou-fleur rôti au four, sauce concombre yaourt au paprika Tarte aux épinards, mimolette et noix, laitue	Crème de champignon à la noix de muscade Boulettes de lentilles corail et boulgour dans feuille de laitue vinaigrette au citron et ail	Carotte au cumin et citron Cocotte de pois chiches et légumes (comme un plat en sauce aux épices douces) et jambon	Salade de navet, poire et graine de tournesol Gratin d'épinards au Comté, graines de tournesol et noix de muscade
Dessert	Yaourt + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromage blanc + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits

GOUTER ENFANT

Gâteau à la banane	fromage et Pain	Yaourt et poire	Comté et pain	Poire, pain et fromage	Carotte cake	Yaourt et fruit
--------------------	-----------------	-----------------	---------------	------------------------	--------------	-----------------

Exemple de menu hebdomadaire pour l'été

DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
Entrée :	Rillettes de sardine, salade d'herbes aromatiques aux noix, vinaigrette au citron	Soupe froide de courgette au fromage blanc, cumin et paprika, graines de tournesol	Salade de pastèque, chèvre et menthe, noix	Gaspacho (tomate, concombre, poivron), mimolette râpée	Soupe froide pastèque et melon, brisures de chèvre, graines de tournesol et basilic	Rillettes de lieu aux herbes et yaourt, fine tranche de pain grillé	Gaspacho tomate, pastèque, basilic, menthe et brisures de chèvre
Plat :	Aubergine farcie à la viande de bœuf haché, graines de tournesol, herbes aromatiques et épices, riz	Filet de lieu juste saisi, casserole de pois chiches à la tomate et au paprika, herbes aromatiques	Boulettes de steak haché et salade de lentilles aux abricots et herbes aromatiques	Filet de poulet au citron et cumin, salade de courgettes crues, pêche, carottes et herbes aromatiques	Lieu confit au sel, poivre et thym et à l'huile, servi froid, salade de riz à l'abricot, pêche, courgettes crues et herbes aromatiques	Côte de porc marinée aux épices, salade tiède de haricots verts et pommes de terre	Sardines, pommes de terre et courgettes au four à l'ail et au thym, petite vinaigrette au citron, paprika
Dessert :	Abricots pochés dans un sirop à la cardamome, fromage blanc	Pêches épicées rôties au four, fromage blanc	Salade de fruits au basilic et à la menthe	Pêches pochées au thym et citron, graines de tournesol torréfiées	Clafoutis d'abricot	Crème brûlée à la banane et cardamome	Abricots farcis aux noix et chèvre rôtis au four

DINER

Entrée + Plat	Shakshuka (tomate, oignon, poivrons) avec œuf poché Penne au pesto d'herbes aromatiques et graines de tournesol	Beignets de courgette aux graines de tournesol et cumin, sauce yaourt citronnée, paprika Salade de lamelle fine de courgettes crue, noix + herbes aromatiques	Mille-feuilles d'aubergine et confit de tomates aux herbes aromatiques, Boulgour au thym, à l'ail et à l'huile d'olive	Tarte sans pâte de tomates sur base de pommes de terre, oignons confits et herbes aromatiques Salade concombre, tomate et chèvre aux herbes aromatiques	Melon, épices, basilic et jambon Penne estivale (sauce tomate, poêlée de courgettes et aubergines en dés)	Imam bayildi (aubergines farcies), demi-aubergine aux oignons confits, herbes aromatiques et graines de tournesol, Riz vinaigré aux herbes aromatiques	Courgettes farcies au chèvre, lentilles, herbes aromatiques et graines de tournesol au four Tzatziki de concombre et abricots à la menthe
Dessert	Fromage + fruits	Fromage + fruits	Fromage + fruits	Yaourt + fruits	Fromage + fruits	Fromage + fruits	Yaourt + fruits

GOUTER ENFANT

Cake au citron	mimolette + pain	milkshake banane	mimolette + pain	Yaourt + pêche	Carotte cake	Yaourt + abricots
----------------	------------------	------------------	------------------	----------------	--------------	-------------------

Exemple de menu hebdomadaire en automne

DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
Entrée :	Crème de Mâche, œuf mollet, brisures de roquefort	Potiron au beurre et graines de tournesol rôties au four	Soupe de patate douce, citron, gingembre et blanc de poireaux	Céleri à la poire et betterave rémoulade au yaourt, graines de tournesol	Moules à l'escabèche, salade de mâche	Soupe de carottes, coriandre et citron Cuillère de fromage blanc	Tatin de poireaux au roquefort
Plat :	Truite à l'oignon et au gingembre cuite au four, purée de céleri-rave au citron	Filet de Poulet rôti au raisin, purée de betterave à la prune	Moules marinières, patates douces rôties au four	Tourte de bœuf haché aux épices, mâche	Truite au beurre thym et citron, cuite au four, salade tiède de lentilles au noix, raisin et mâche	Côte de porc marinée caramélisée, casserole de chou frisé au beurre, noix de muscade	Filet de canard, poireaux braisés et prunes
Dessert :	Yaourt et fruits de saison	Prunes rôties poivre et thym, fromage blanc	Aumônière de crêpes aux fruits d'automne	Tarte aux pommes	Cocotte de figue au gingembre et fromage blanc à la crème montée	Salade de fruits d'automne	Crumble aux pommes

DINER

Entrée + Plat	Patate douce et potiron confits au gingembre, riz pilaf aux prunes	Tourte aux légumes d'automne, salade de mâche	Croquettes de carottes et pois chiches, salade de poire, betterave et mâche, graines de tournesol	Tartine de figues, betterave et roquefort, jambon et mâche	Soupe de betterave rouge et prunes Chou farci au bœuf, sauce yaourt	Tartelette de potiron aux épices, mâche Salade de betterave, champignons, noix et mâche	Boulgour, lentilles et potiron aux épices
Dessert	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Yaourt + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits

GOUTER ENFANT

Muffin aux raisins	Brie, figue et Pain	Milkshake aux fruits	Roquefort raisin et pain	Yaourt et pomme	Carotte cake	Yaourt et prune
--------------------	---------------------	----------------------	--------------------------	-----------------	--------------	-----------------

Exemple de menu hebdomadaire en hiver

DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
Entrée :	Rillettes de maquereau, mâche	Soufflé de carotte à l'orange et au gingembre	Salade de céleri, orange, pomme, cerneaux de noix, sauce yaourt	Rillettes de lieu noir, mâche	Bouillon de brocolis acidulé, yaourt et graines de tournesol au beurre	Salade de potimarron et oignon rôti au four, vinaigrette citron, copeaux de Comté, croûtons maison et graines de tournesol	Champignons farcis et rôtis au four
Plat :	Boulettes de steak haché, lentilles corail, graines de tournesol et épices, sauce yaourt, salade de champignons	Blanc de poulet sauté aux agrumes, Riz à la cardamome, salade de mâche	Mijoté de pois-chiches, carottes et poulet, Boulgour au thym, à l'ail et au beurre	Bœuf sauté aux oignons et épices, riz à l'ail	Papillotes de lieu noir, poireaux, carottes, laurier, citron et oignons Crème de céleri au vinaigre de pomme et citron	Rôti de porc au thym, à l'ail et au poivre noir, Écrasé de pommes de terre au beurre	Maquereau au four, fenouil rôti au four à l'orange sur riz pilaf à la cardamome
Dessert :	Soupe de Kiwi, orange avec morceaux de banane et pomme	Fromage blanc, compote de pomme	Gâteau fondant au chocolat noir	Yaourt et fruit frais	Poêlé de banane et clémentine sucre, cardamome et jus de citron	Pommes au four	Gâteau au fromage blanc

DINER

Entrée + Plat	Velouté de lentilles corail aux légumes d'hiver et citron, paprika Cocotte de poireaux carottes et riz à l'huile d'olive, citron et paprika	Salade tiède de pommes, céleri branche et feuilles, noix et pois chiches, Pâtes au brocoli et sauce jambon paprika	Velouté de potimarron à l'orange et au gingembre, paprika, Quiche de poireaux sans pâte à l'orange et au paprika	Salade de pommes de terre tiède, cornichons, œuf mollet et mâche, poulet froid	Purée de carottes, lentilles corail, cardamome et noix Boulgour comme un riz pilaf	Velouté de carottes, cumin, gingembre et à l'orange, fenouil en chiffonnade Poêlée de champignons à l'ail, oignon sur mâche	Croquettes de carottes et pommes de terre à la cardamome et graines de tournesol Salade de mâche
Dessert	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits

GOUTER ENFANT

Gâteau au fromage blanc	Mimolette et Pain	Milkshake banane	Comté et pain	Pomme, pain et confiture	Carotte cake	Yaourt et clémentine
-------------------------	-------------------	------------------	---------------	--------------------------	--------------	----------------------