

Semaine du goût - 18 au 22 septembre 2017

Exemples de menus Fourchette verte junior sur le thème « Fabuleuses cucurbitacées »



Exemple 1 (végétarien)	Exemple 2	Exemple 3 (végétarien)	Exemple 4
<p>Velouté de courgettes GRTA et fromage frais aux herbes (à servir froid) Quiche au fromage Pastèque GRTA</p>	<p>Tzatziki (concombre GRTA au yogourt) Rôti de porc GRTA sauce moutarde et cornichon Riz pilaf Bouquets de brocoli vapeur Pruneaux</p>	<p>Soupe de courge Butternut GRTA au lait de coco Boulettes végétales à l'indonésienne Quinoa Raisin</p>	<p>Salade de carottes râpée Haut de cuisse de poulet GRTA Pommes de terre safranées Courgettes sautées au sésame Tomme de Genève GRTA</p>
Exemple 5 (végétarien)	Exemple 6	Exemple 7	Exemple 8 (végétarien)
<p>Salade de courge GRTA râpée Sauté de tofu à l'aigre-doux et petits légumes GRTA Riz complet au curcuma Yogourt nature GRTA et sucre</p>	<p>Cabillaud au four en croûte de graines Lentilles GRTA et carottes GRTA Gratin de potimarron Pêche</p>	<p>Jus de pommes-coing GRTA Ragoût d'agneau à la marocaine Légumes à l'orientale Graines de couscous aux pois chiches GRTA Compote de potiron au miel</p>	<p>Salade de batavia GRTA et graines de courge Risotto d'orge au potiron et parmesan Crème au chocolat (lait GRTA)</p>
Exemple 9	Exemple 10 (végétarien)	Exemple 11 (végétarien)	Exemple 12
<p>Gaspacho avec concombre GRTA Brochette de dinde au paprika Boulgour Gnocchis de potimarron Flan caramel</p>	<p>Salade crue de betterave GRTA râpée Omelette aux pommes de terre GRTA et fromage Cake citrouille-cannelle</p>	<p>Tortelloni au fromage Tagliatelles de courgettes GRTA Fromage râpé Melon au basilic GRTA</p>	<p>Velouté de pâtisson à la noix de muscade Wok de légumes au bœuf GRTA et nouilles de riz Fromage blanc et framboises</p>