

# Nos suggestions de recettes



Verrines de petits pois à la menthe

Fenouil et pommes

Frites de courgettes

Crêpes au sarrasin, ricotta et fines herbes

Croque-Monsieur Fourchette verte

Pizza au brocoli

Risotto aux asperges

Lentilles sauce curry

Velouté de topinambour

Floûtes façon Fourchette verte

Frittata aux pommes de terre et légumes

Cordons bleus Fourchette verte

Emincé de boeuf aux légumes, sauce soja et riz

Courgette à la Tête de moine AOP

Filet de truite sauce à l'échalotte et épeautre

Spaghetti à la trévise

Ragoût de tofu à la mexicaine

Hamburger végétarien aux pois chiches

Filet de poulet sauce à la Damassine

Tajine jurassien

Quinoa à la méditerranéenne  
Salade de foie de volaille à l'abricot  
Sandwich viande séchée, menthe et noix  
Cake moelleux au yogourt nature  
Galettes de flocons d'avoine  
Pizza de polenta  
Tarte aux légumes de saison  
Gratin d'endives au Gorgonzola  
Blanquette de veau  
Panais laqués au miel  
Chili sin carne  
Quiche sans pâte  
Galettes de millet aux légumes  
Marinière de poulet aux épinards  
Potage aux épinards, orties ou oseille  
Gratin de chou-pomme  
Chips de chou kale  
Gratin de côtes de bette  
Barres de céréales maison  
Purée de choux de Bruxelles au fromage  
Escalope de saumon en papillote  
Emincé de porc provençal  
Matefims (crêpes soufflées au jambon)  
Lasagnes à la courge et à la viande hachée  
Ballotines forestières  
Salade hivernale et pomme farcie au Reblochon

Légers les apéros !

Menu de Pâques

Menu de Noël

Tiré de <https://fourchetteverte.ch/article/nos-suggestions-de-recettes/fr/>