

# Nos suggestions de recettes



Verrines de petits poids 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 trévis

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/>