

# EXEMPLES DE MENUS

## FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS LES HERBES AROMATIQUES



### EXEMPLE 1 VÉGÉTARIEN

Salade de carottes GRTA râpées à l'orange

Cannelloni à la ricotta et épinards

Fraises à la menthe ou au basilic

### EXEMPLE 2

Brochette de poulet au romarin (Suisse)  
Brocoli vapeur GRTA  
Pommes de terre sautées au thym

Raisin

### EXEMPLE 3 VÉGÉTARIEN

Salade verte GRTA

Omelette au persil et ciboulette  
Pain aux céréales  
Ratatouille à la marjolaine

Poire pochée à la verveine et chocolat fondu

### EXEMPLE 4

Jus de pommes et coing GRTA

Risotto complet à la courge et parmesan  
Tomate provençale (persil et ail)

Fromage blanc et coulis de fruits rouges et mélisse

### GOÛTER

Infusion camomille  
Crème brûlée miel-romarin au lait GRTA

### GOÛTER

Dips de carottes et chou-rave  
Fromage frais à la ciboulette  
Baguette à l'ancienne

### GOÛTER

Billes de fromage de chèvre aux herbes  
Pain paysan  
Figue

### GOÛTER

Tarte aux pruneaux  
Citronnade sans sucre citron-concombre-menthe



# EXEMPLES DE MENUS

## FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS LES HERBES AROMATIQUES



### EXEMPLE 5

Duo de tomate mozzarella au basilic

Sauté de bœuf GRTA à la sauge  
Potée de lentilles aux oignons

Yogourt au miel GRTA

### GOÛTER

Tisane à la menthe sans sucre  
Hummus à l'aneth  
Pain naan

### EXEMPLE 6 VÉGÉTARIEN

Concombre GRTA à la grecque  
(menthe)

Spaghettis au pesto (basilic)  
Fromage râpé

Pruneaux

### GOÛTER

Pêche rôtie à la verveine et granola  
d'avoine

### EXEMPLE 7 VÉGÉTARIEN

Velouté de carottes GRTA à  
l'estragon

Chili sin carne (hachis de quorn)  
avec laurier et origan  
Riz pilaf

Poire GRTA

### GOÛTER

Granité de fruits frais à la  
citronnelle  
Galette de maïs

### EXEMPLE 8

Salade mêlée GRTA

Saumon poché, sauce à l'aneth  
Lentilles GRTA

Pana cotta à la verveine et  
speculoos

### GOÛTER

Tartine de tomates GRTA à l'ail et à  
l'origan, miettes de Féta



# EXEMPLES DE MENUS

## FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS LES HERBES AROMATIQUES



### EXEMPLE 9

Paupiettes de volaille GRTA, jus à la camomille  
Maïs rôti  
Poivrons GRTA sautés au thym

Sorbet cerise-basilic

### EXEMPLE 10 VÉGÉTARIEN

Tartare de tomates et d'avocats à la coriandre

Emincé de bœuf à la sauge  
Risotto au parmesan  
Purée de fenouil à l'aneth

Fruit frais GRTA

### EXEMPLE 11 VÉGÉTARIEN

Carpaccio de betteraves crues au cresson

Taboulé de quinoa aux légumes GRTA et cerfeuil

Lassi fraise-menthe (sans sucres ajoutés)

### EXEMPLE 12

Aiguillette de colin, croûte légère à l'estragon  
Caponata de légumes GRTA et de pomme de terre au romarin

Eclair citron-basilic

### GOÛTER

Yogourt nature GRTA Salade de fruits GRTA à la mélisse

### GOÛTER

Riz au lait GRTA coulis de mirabelle

### GOÛTER

Compote de pommes à la marjolaine sans sucre ajouté  
Biscuits cuillères

### GOÛTER

Milkshake (lait GRTA) banane-citronnelle sans sucre

