

EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR
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

EXEMPLE 5

Duo de tomate mozzarella au basilic

Sauté de bœuf GRTA à la sauge
Pommes mousseline

Yogourt au miel GRTA

EXEMPLE 6 VÉGÉTARIEN

Concombre GRTA à la grecque (menthe)

Spaghettis au pesto (basilic)
Fromage râpé

Pruneaux

EXEMPLE 7 VÉGÉTARIEN

Velouté de carottes GRTA à l'estragon

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

Poire GRTA

EXEMPLE 8

Salade mêlée GRTA

Saumon poché, sauce à l'aneth
Lentilles GRTA

Pana cotta à la verveine et speculoos



EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR
LES HERBES AROMATIQUES



EXEMPLE 9

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

Salade de fruits GRTA à la mélisse

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

Milkshake (lait GRTA) banane-citronnelle sans sucre

