



# EXEMPLES DE MENUS



## FOURCHETTE VERTE JUNIOR HUILES & OLÉAGINEUX



### EXEMPLE 1

Salade de tomates GRTA à l'huile de colza GRTA

Tagliatelle au pesto de courgettes GRTA et pignons  
Fromage râpé

Séré au coulis de framboises

Pain aux graines de courge

### EXEMPLE 2 REPAS INDONESIEN

Brochettes de porc GRTA, sauce satay  
Légumes sautés aux graines de sésame  
Riz aux épices

Coupe nature de fraises Mara des bois GRTA

Pain complet

### EXEMPLE 3 REPAS FROID

Crostini à l'huile de colza GRTA et ail  
Mesclun et graines de tournesol  
Salade grecque au boulghour et olives

Brownies aux noix

Pain au maïs

### EXEMPLE 4

Salade de rampon et noix, sauce à l'huile de noix

Aiguillette de cabillaud (1) (pêche, Atlantique NE) en croûte de graines (lin, courge, pavot)  
Courgettes GRTA  
Ecrasé de pommes de terre aux fines herbes

Pomme GRTA au four (2) et pistaches

Pain paysan

(1) Privilégier les poissons sauvages au label MSC.

(2) Sans sucre, miel ou sirop ajouté.





# EXEMPLES DE MENUS



## FOURCHETTE VERTE JUNIOR HUILES & OLÉAGINEUX



### EXEMPLE 5

Salade mêlée GRTA et graines de courge, sauce à l'huile de colza

Haut de cuisse de poulet GRTA  
Lentilles de Sauverny  
Purée de potimarron GRTA

Pruneaux GRTA et noix

Pavé de Genève

### EXEMPLE 6

Salade de carottes râpée aux graines de sésame

Risotto d'orge, brocoli GRTA et brisures de noisettes  
Sbrinz râpé

Cake aux amandes et graines de pavot à l'huile d'olive

Pain aux céréales

### EXEMPLE 7

Radis à croquer, sauce au fromage blanc

Hamburger de boeuf (Suisse)  
Buns aux graines de sésame  
Tomates et aubergines grillées

Raisin

Pain aux graines de tournesol

### EXEMPLE 8 REPAS INDIEN

Curry indien végétarien (lait de coco, chou-fleur, carottes, tomates GRTA, coriandre, purée de noix de cajou) et raïta  
Riz basmati

Yogourt GRTA à la cardamome et amandes effilées

Naan nature

