



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR
LES ÉPICES DE SUISSE ET D'AILLEURS



EXEMPLE 1

Soupe glacée de carottes au
gingembre*

Omelette aux courgettes et au
paprika
Boulgour

Pêche

Pavé de Genève

EXEMPLE 2

Pain d'épices au chèvre rôti

Aiguillette de poulet aux graines de
moutarde*
Riz basmati
Haricots verts

Salade de fruits exotiques aux clous
de girofle

Pain complet

EXEMPLE 3 REPAS FROID

Wraps de crudités et tomme
vaudoise au carvi*
Houmous de carottes au cumin

Raisin

EXEMPLE 4

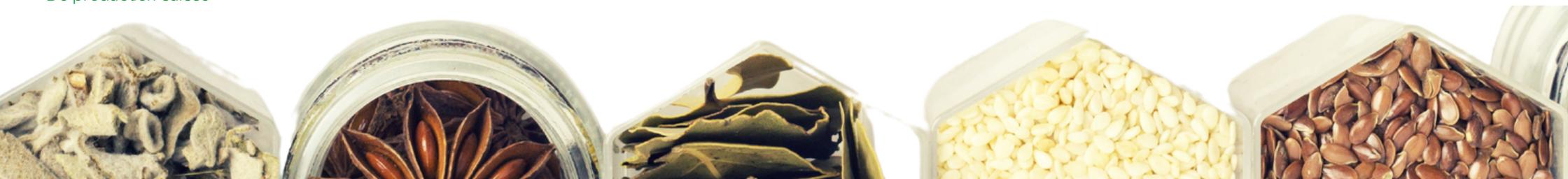
Salade d'endives et crudités,
vinaigrette à la moutarde*

Cassolette de poisson aux 3 poivres
Pomme purée (noix de muscade)
Romanesco rôti

Flan à la cannelle

Pain paysan

*De production suisse





EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR LES ÉPICES DE SUISSE ET D'AILLEURS



EXEMPLE 5

Salade de pâtes à l'italienne (tomate, artichaut, olives, fromage râpé)

Brochettes de dinde et de poivrons au sumac
Pain pita

Compote de pomme, prune et cardamome

EXEMPLE 6

Salade de tomates et thon, vinaigrette au curry

Nouilles sautées aux légumes (gingembre*)

Panna cotta à la vanille

Pain aux céréales

EXEMPLE 7

Dips de carottes et concombre, sauce yogourt au curcuma

Risotto d'orge au safran* et champignons
Sbrinz râpé

Salade de fraises à l'anis étoilé, à la cannelle et à la menthe

Pain du moulin

EXEMPLE 8

Salade de roquette aux figues

Couscous végétarien (légumes, pois chiches, graines de coriandre*)

Lassi à la banane et aux épices (cannelle, clous de girofle et noix de muscade)

Pain aux graines de fenouil*

*De production suisse

