



# EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR  
LES ÉPICES DE SUISSE ET D'AILLEURS



## EXEMPLE 1

## EXEMPLE 2

## EXEMPLE 3 REPAS FROID

## EXEMPLE 4

Soupe glacée de carottes au  
gingembre\*

Pain d'épices au chèvre rôti

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

Omelette aux courgettes et au  
paprika  
Boulgour

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

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

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

Pêche

Salade de fruits exotiques aux clous  
de girofle

Raisin

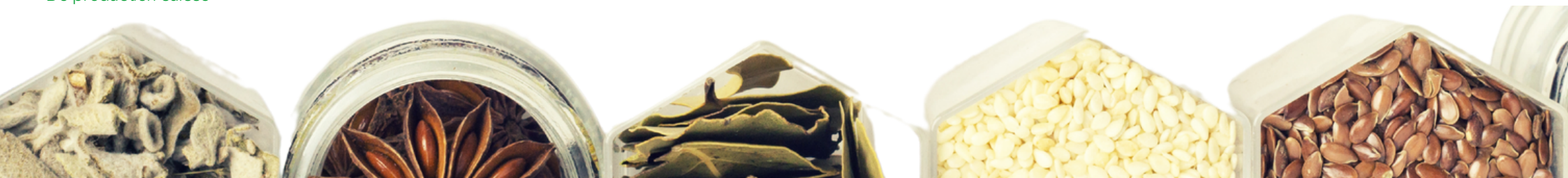
Flan à la cannelle

Pavé de Genève

Pain complet

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

