

EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR FABULEUSES CUCURBITACÉES



EXEMPLE 1 VÉGÉTARIEN

Velouté de courgettes GRTA et fromage frais aux herbes (à servir froid)

Quiche au fromage

Pastèque GRTA

EXEMPLE 2

Tzatziki (concombre GRTA au yogourt)

Rôti de porc GRTA sauce moutarde et cornichon
Riz pilaf
Bouquets de brocoli vapeur

Pruneaux

EXEMPLE 3 VÉGÉTARIEN

Soupe de courge Butternut GRTA au lait de coco

Boulettes végétales à l'indonésienne
Quinoa

Raisin

EXEMPLE 4

Salade de carottes râpée

Haut de cuisse de poulet GRTA
Pommes de terre safranées
Courgettes sautées au sésame

Tomme de Genève GRTA

EXEMPLE 5 VÉGÉTARIEN

Salade de courge GRTA râpée

Sauté de tofu à l'aigre-doux et petits légumes GRTA
Riz complet au curcuma

Yogourt nature GRTA et sucre

EXEMPLE 6

Cabillaud au four en croûte de graines
Lentilles GRTA et carottes GRTA
Gratin de potimarron

Pêche

EXEMPLE 7

Jus de pommes-coing GRTA

Ragoût d'agneau à la marocaine
Légumes à l'orientale
Graines de couscous aux pois chiches GRTA

Compote de potiron au miel

EXEMPLE 8 VÉGÉTARIEN

Salade de batavia GRTA et graines de courge

Risotto d'orge au potiron et parmesan

Crème au chocolat (lait GRTA)



EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR
FABULEUSES CUCURBITACÉES



EXEMPLE 9

Gaspacho avec concombre GRTA

Brochette de dinde au paprika
Boulgour
Gnocchis de potimarron

Flan caramel

EXEMPLE 10 VÉGÉTARIEN

Salade crue de betterave GRTA
râpée

Omelette aux pommes de terre
GRTA et fromage

Cake citrouille-cannelle

EXEMPLE 11 VÉGÉTARIEN

Tortelloni au fromage
Tagliatelles de courgettes GRTA
Fromage râpé

Melon au basilic GRTA

EXEMPLE 12

Velouté de pâtisson à la noix de
muscade

Wok de légumes au bœuf GRTA et
nouilles de riz

Fromage blanc et framboises

