



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS
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

Escargot à la cannelle
Lait

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

GOÛTER

Granola aux épices d'automne
Yogourt

GOÛTER

Dips de poivron
Fromage blanc au carvi*

GOÛTER

GOÛTER

Chips de betterave et de panais au paprika
Séré

*De production suisse



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS
LES ÉPICES DE SUISSE ET D'AILLEURS



EXEMPLE 5	EXEMPLE 6	EXEMPLE 7	EXEMPLE 8
Salade de pâtes à l'italienne (tomate, artichaut, olives, fromage râpé)	Salade de tomates et thon, vinaigrette au curry	Dips de carottes et concombre, sauce yogourt au curcuma	Salade de roquette aux figes
Brochettes de dinde et de poivrons au sumac Pain pita	Nouilles sautées aux légumes (gingembre*)	Risotto d'orge au safran* et champignons Sbrinz râpé	Couscous végétarien (légumes, pois chiches, graines de coriandre*)
Compote de pomme, prune et cardamome	Panna cotta à la vanille Pain aux céréales	Salade de fraises à l'anis étoilé, à la cannelle et à la menthe Pain du moulin	Lassi à la banane et aux épices (cannelle, clous de girofle et noix de muscade) Pain aux graines de fenouil*
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
Pain, tranche de Gruyère et moutarde* aux figes	Pancakes à la vanille (sans sucre ajouté) Fruits rouges	Cookies aux flocons d'avoine et au gingembre* Compote de fruits	Petit pain au safran* Infusion de nectarine, framboise et cardamome

*De production suisse