Recettes automne, rubrique "menus, repas" 2018

entrées, plats de résistance, sauces, desserts

Menus M93 à M109

B	M103	betterave rouge sauce amande, ananas
	M104	boulgour de sarrasin au tandoori
	M109, R32	boules de kale
C	M93	concombre lacto-fermenté et tomates
	M93	compote pomme-poire-figue
	M95	chou-fleur à l'indienne
	M98	châtaignes fraîches
	M98	cocotte de navets, pommes de terre, tomates, pomme
	M101	chou-fleur à la béchamel
	M103	chou aux châtaignes
	M104	chou rouge aux pommes
	M104	couscous à l'huile de noisette
E	M102	endives à l'orange
	M103	endives exotiques
	M107	entrées hivernales : brocoli, chou-rave, chou-fleur, betteraves et haricots secs, salade - ananas- betterave
	M108	endives aux champignons et sa variante (pommes de terre)
G	M93	gratin montagnard
	M97	galettes au potimarron
H	M101	haricots secs en salade
	M108	harmonie en rouge : chou-rouge, betterave, grenade
K	M109	koulibiac de saumon et sa sauce
M	M100	2 menus de fête
	M103	mâche à l'huile de noisette

P	M93	pâté végétal aux noix
	M96	potage : potimarron-châtaigne
	M99	potimarron farci aux légumes
	M101	polente aux flocons de châtaigne (pour 6 personnes)
	M103	polente aux flocons de châtaigne (pour 2 personnes)
	M104	purée patate douce et potimarron
	M105	pommes de terre aux poivrons, au cabillaud (+ ses variantes)
	M106	patidou farci aux champignons et quinoa
	M108	pommes de terre Hasselback au thym
	M109	pommes cuites
R	M95	riz basmati aux graines de fenouil
	M99	riz thaï crémeux aux épices
	M103	repas de fête
S	M94	sauté navet brocoli
	M94	spaghetti à la sauge et saucisses végétales
	M96	semoule et confiture
	M97	salade de laitue et radis rose de Chine
	M97	sauce aux petits pois
	M98	salade de laitue et mâche
	M99	salade d'endives et mandarines
	M102	salade et chou-fleur
	M105	salade radis rose et pomme
	M106	sauce poivron tomate
	M108	sauce au potimarron
	M109	salade d'endives et céleris
	M109	sauce pour le koulibiac ou pour légumes divers
T	M98	tofu au galanga et au poivron
	M102	tranches de polente aux flocons de châtaigne
V	M95	violet et vert (betterave, pomme, avocat, chayotte)