# Recettes été, rubrique "menus, repas" 2018

**entrées, plats de résistance, desserts**

**Menus M69 à M92**

| | | |
|---|---|---|
| A | M71 | abricots cuits et brucchio |
| B | M74 | basconnaise estivale (haricots verts, petits pois, pommes de terre, oeufs |
| | M76 | blettes épinards à la créole |
| | M81 | blettes à la tomate |
| | M86 | boulgour de sarrasin |
| C | M69 | curry de légumes d'été (poivron, courgette, oignon blanc, lentilles corail) |
| | M70 | cocotte de légumes du jardin (pommes de terre, courgette, pois gourmands, oignon blanc) |
| | M75 | cocotte de légumes au basilic et aux pignons de pin (oignon blanc, poivron, courgette, pois gourmands, petits pois, fèves) |
| | M79 | compote de poires à la crème d'amande |
| | M84 | cocotte de légumes aux pistaches (carottes, courgettes) |
| | M85 | coupes aux mirabelles |
| | M86 | chou rouge à la pomme |
| | M86 | curry de pois chiches |
| | M86 | compote frangipane |
| | M88 | crumble de compote de mirabelles |
| | M89 | concombre à l'ail |
| | M89 | couscous au persil at aux amandes effilées |
| | M91 | compote de fruits de saison |
| | M92 | compote à la confiture |
| F | M89 | flan aux pêches |
| G | M76 | galettes au quinoa et aux pois cassés |
| | M87 | galettes de pois chiches |
| | M92 | galettes de courgette |
| | M92 | gratin de riz aux légumes |
| H | M89 | haricots verts et carottes au garam massala |
| | M91 | haricots verts à l'huile de noix, tomates à l'huile d'olive |

| | | |
|---|---|---|
| L | M69 | laitue, graines de tournesol, radis |
| | M72 | légumes verts de saison à la crème d'amande (blettes, petits pois, pois gourmands, oignon blanc, pommes de terre) |
| | M88 | légumes du soleil au romarin (aubergine, poivron, pommes de terre, tomates) |
| O | M72 | oeufs cocotte sur lit de champignons |
| P | M78 | potages d'été : à la tomate, à la courgette, aux blettes |
| | M81 | pommes de terre, tomates, petits pois en cocotte |
| | M83 | poires au sirop |
| | M87 | pêches à la menthe |
| | M90 | pommes vapeur |
| R | M69 | riz thaï aux petits pois frais |
| | M71 | riz à l'aubergine |
| | M75 | riz basmati pimenté à la carotte |
| | M77 | riz au poivron et à la courgette |
| | M83 | ratatouille de haricots verts |
| | M84 | riz à la tomate |
| | M87 | riz rouge à la tomate |
| S | M71 | salade de champignons et tomates |
| | M77 | salade de tomates au basilic |
| | M79 | salade de pâtes (poivrons, haricots verts,oignon rouge) |
| | M81 | salade de haricots verts |
| | M84 | salade de lentilles au fenouil |
| | M90 | salade de tomates et de pêches |
| | M90 | sauté de chou au cabillaud |
| T | M70 | tempeh et tofu épicés |
| | M73 | taboulé lumineux sans gluten |
| | M77 | tofu mariné aux épices |
| | M80 | tomates farcies : aux champignons, à la Genevoise |
| | M82 | taboulé |
| | M91 | tarte aux poivrons |
| V | M83 | velouté de chou-fleur au curry |