Recettes printemps, rubrique "menus, repas" 2018

entrées, plats de résistance, desserts

Menus M56 à M68

A	M60	asperges, sauce citron
	M63	asperges vertes au gratin
B	M64	boulgour aux amandes et pignons
C	M58	compotée de potimarron
	M58	couscous épicé (ou quinoa épicé)
	M62	cabillaud vapeur
	M63	crème au chocolat au lait d'avoine R14
	M66	colin cuit vapeur
D	M58	duo de carottes, petits pois et graines germées
G	M58	gratin de poireau à la moutarde
	M61	galettes simples de sarrasin
L	M64	lentilles aux épices
	M68	laitue à la framboise
M	M65	mélange printanier
	M67	mélange de salades à l'huile de noix
O	M56	omelette aux champignons
P	M60, R16	palets à la farine de noisettes
	M61	poêlée de champignons
	M62	pesto au cresson
	M63	pommes de terre au poivron
	M63	petits gâteaux aux noix de cajou et raisins secs R18

R	M56	riz basmati au chili
	M62	riz basmati aux herbes
	M66	riz basmati aux épices
	M57, R9	roulé à la confiture de fraises
S	M57	salade de riz aux carottes et aux graines germées
	M59	salade de cresson aux pistaches
	M61	salade de cresson aux noix
	M61	sauce à la ciboulette
	M62	salade de champignons à l'ananas
	M63	salade de champignons et mangue
	M64	salade verte et fraises
	M66	sauce au persil
T	M59	tarte aux orties et au brousse
	M60	tarte feuilletée aux champignons et poivron
	M67	tarte aux asperges vertes
	M68	tarte aux blettes épinards et aux pignons de pin