



Saison été

# Menu de la semaine



	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
VENDREDI				Gaspacho de tomates Risotto de millet aux petits pois Compote et Granola
SAMEDI	Porridge Pain sarrasin chataigne	Salade de quinoa concombre, tomates, oignons Rillettes de maquereaux aux algues	Gâteau à la banane	Moussaka végétarienne au tofu soyeux - Couscous Crumble aux fruits ou tarte
DIMANCHE	Chia Pudding baies de goji, lait coco  Blinis riz / sarrasin	Salade de pâtes d'épeautre, courgettes, tomates, fêta, pois chiches	Cookies	Soupe de courgettes Cake au thon, poivrons Gâteau au chocolat patates douces
LUNDI	Yaourt Cajou  Pain au sarrasin	Poulet haché Légumes, millet	Energy Balls Dattes et amandes	Boulettes de haricots rouges, couscous, carottes, radis Compote et granola
MARDI	Porridge  Pain aux graines	Butter Tofu au garam massala, riz	Gâteau à l'orange	Tagliatelles de courgettes Brandade Végétale Chia Pudding
MERCREDI	Yaourt Coco  Pain Paléo	Buddha Bowl au petit épeautre, betteraves, carottes, lentilles, faux mage	Truffe crue au maca	Kitchari Compote et granola
JEUDI	Chia Pudding  Blinis	Lasagnes de courgettes à la tomate Sarrasin	Cookies	