



MENU

du mois de juillet



DES PLATS FAITS MAISON • PRODUITS DE SAISON • CUISINÉS CHEZ VOUS



POISSON

- Cabillaud à la crème de chorizo, poêlée de blé aux poivrons et tomates cerises
- Salade de saumon fumé, concombre et avocat, sauce aux herbes fraîches
- Crumble de lieu aux courgettes et chorizo
- Crevettes persillées, tomates à la provençale et riz
- Thon à la basquaise, riz



VIANDE

- Boulettes de boeuf au coeur fondant mozzarella, sauce tomate et blé
- Salade thaï au boeuf et nouilles de riz
- Moussaka
- Pain pita grecque : Poulet mariné au citron, tzatziki, feta et crudités
- Fajitas de poulet
- Escalopes de dinde farcies aux tomates séchées et mozzarella, ratatouille
- Filet mignon de porc au romarin, abricots rôtis et semoule
- Quiche aux poivrons et chorizo
- Porc au caramel, poivrons grillés, riz
- Porc au curry, purée de patate douces
- Penne à la crème de poivrons et chorizo
- Risotto aux courgettes et jambon de Parme
- Tartines de pêches rôties, mozzarella et jambon sec
- Salade de mesclun au canard fumé, tomates séchées, copeaux de parmesan et pignons de pin



VÉGÉTARIEN

- Chausson fourrés aux légumes du soleil, pesto rosso et mozzarella
- Quiche à l'aubergine, tomates cerises et feta
- Croque végétarien aux légumes grillés et mozzarella
- Lasagnes aux légumes du soleil
- Tomates à la Provençale et riz
- Dahl de lentilles corail, tomates et aubergines rôties
- Gnocchis maison au pesto vert, courgettes grillées et mozzarella
- Involtinis de courgettes à la ricotta et pecorino
- Salade de lentilles, tomates cerises rôties, concombre et chèvre frais
- Tajine végétarienne aux abricots secs et amandes, semoule
- Caponata d'aubergines Sicilienne, burrata et naan maison
- Samoussas à la tomate et ricotta
- Halloumi grillé, légumes rôtis et orzo au pesto
- Courgettes farcies végétariennes (quinoa, tomates séchées, olives noires, feta)

—> Comment ça fonctionne ? <—

1



Vous choisissez
vos plats préférés parmi le
menu du mois

2



Vous faites ou je fais les
cours
de produits frais et de saison

3



Je cuisine chez vous
en 1 session, je prépare vos
plats pour la semaine

4



Vous profitez
Il ne vous reste plus qu'à
réchauffer et savourer

