

janvier

Paire | Pomme
 Betterave rouge | Carotte | Céleri-rave | Champignon | Chicon
 Chou blanc & vert | Chou de Bruxelles | Chou frisé | Chou rouge |
 Germes de soja | Mâche | Navet | Oignon | Panais | Pleurote
 Poireau | Pomme de terre | Potiron | Pourpier | Radis noir | Rutabaga | Salsifis | Topinambour



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Soupe de châtaignes	Salade hivernale	Soupe chicons et crevettes	Salade de chou pointu	Soupe tomate et lentilles corail	Pain pita maison à l'hummus	Galette des Rois jambon fromage
	Pulled Pork	Purée de céleri rave au parmesan	Poulet en cocotte pomme curry	One pot pasta au thon	Tacos Végétarien	Raclette Party!	Soupe aux champignons
2	Patate douce aux haricots noirs	Velouté de poivron rouge et butternut	Tartine chaude au chèvre, pesto et jambon cru	Soupe de racines de persil & cerfeuil	Lotte à l'armoricaine	Quiche épinard aux deux jambons	Saint-Jacques petits pois
	Pain de viande en cocotte	Spaghetti alla puttanesca	Rôti de porc aïelles moutarde	Bolognaise de lentilles	Curry de légumes au cabillaud	Papardelle au confit de canard	Soupe tomate et boulettes
3	Soupe au panais rapide	Tartine avocat et œuf	Soupe potiron carottes tomates	Salade de lentilles aux scampis	Soupe de carottes et patates douces	Wraps de pois chiches	Feuilles de chou farcies
	Curry de veau aux épinards	Galette de quinoa aux carottes	Riz au cheddar	Coquillettes lardons et chicons	Waterzooï de poisson	Coucous aux 7 légumes	Soupe de choux-fleur
4	Filet mignon de porc en cocotte	Soupe au cerfeuil	Salade de mâche au Comté	Soupe au pois	Pain perdu aux champignons	Salade repas au poulet et carottes	Chicons au gratin
	Bolognaise au four	Risotto fèves des marais et citron	Carbonnade de bœuf à la bière	Pâtes potimarron Pancetta	Gallettes de poisson au curry	La fondue Suisse Moitié Moitié	Potage aux légumes d'hiver
5	Soupe de carottes	Salade de lentilles blondes	Soupe aux chicons gourmande	Salade de kiwis	Soupe au potiron	Quiche en croûte de pdt	Potimarron farci à la viande
	Hachis Parmentier chicons	Risotto aux poires, noix	Pad Thaï aux scampis	Pâte à la saucisse et trévisse	Hamburger de saumon	Magret de canard sauce Porto	Soupe de légumes



En manque d'inspiration? Plein d'idées recettes sur www.tomate-cerise.be

