

Avril

Betterave rouge | Carotte | Céleri vert | Champignon | Chicon
 Chou fleur | Chou-rave | Cresson | Endive | Epinard
 Germes de soja | Navet | Oignon | Pleurote
 Pomme de terre | Pourpier | Radis rose | Rhubarbe



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	GASPACHO DE CRESSON	SALADE DE CAROTTES COLORÉES	HAMBURGER à la libanaise	Salade de betteraves	SOUPE AUX FANES DE RADIS	Gâteau de riz au thon	Feuilleté aux asperges
	SAUMON RADIS ET HARICOTS	Poulet parfumé	Pâtes à l'encre de seiche	Epaule d'agneau	Pizza en croûte de chou-fleur	Coquillages beurre	Quiche épinards
2	Soupe au cerfeuil	Samossa à l'agneau	TARTINES AU FROMAGE BLANC ET RADIS	Salade de quinoa	SALADE VAPEUR	Tarte carottes coco	Brunch de printemps
	Spaghetti alla puttanesca	CHOU-FLEUR ENTIER	Cabillaud en papillote	PENNE AUX ARTICHAUTS	Saumon crumble de citron	Veau aux asperges	Les boulettes à la sauce tomate
3	Cake au pesto	sardines croustillantes	Hot-dog aux asperges	QUICHE AUX BROCOLIS	Tapenade de cornichons	Salade russe à la betterave	Navarin d'agneau
	Gnocchi maison	Tartare de bœuf	Youvetsi	Pad Thaï aux scampis	Gratin chou-fleur brocoli	Risotto au Jambon	Blanquette de veau
4	Salade de haricots	Quiche aux allumettes de jambon Recette de tartes salé	CHOU-FLEUR AU CURRY	VERRINE FRAICHEUR HOUMOUS LÉGER	Poulet aux champignons	Carottes aux saveurs asiatiques	Pancakes aux épinards
	Bolognaise	Asperges à la flamande	Stoemp saucisse	Galettes de poisson	Gigot d'agneau	DOME DE POISSON FUME	Lotte à l'armoricaine
5	Croissants salés	SALADE MOZZARELLA	Salade de quinoa	Houmous de betteraves	Soupe de chou-fleur	Asperges, burrata	Brochettes d'agneau
	Spaghettis citron	Boulettes de bœuf	Pâtes asperges et morilles	PAIN AU THON	Gratin de saumon	Waterzooï de poissons	QUICHE AUX BROCOLIS



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

