

Juin

Fraise | Framboise | Griotte | Groseille à maquereau | Groseille rouge | Mûre |
 Asperge | Aubergine | Bette | Brocoli | Carotte | Céleri vert | Champignon |
 Chou vert | Chou-fleur | Chou-rave |
 Cresson | Endive | Chicorée | Epinard | Germe de soja | Haricot vert | Laitue | Maïs | Navet |
 Oignon | Petits pois | Pleurote | Poivron | Pomme de terre | Pourpier | Radis rose | Rhubarbe | Tomate



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Salade de pommes de terre, courgettes	Falafel de petits pois	Salade de quinoa, fraises et asperges	Salade de sarrasin	Quiche madame	Pommes Anna aux asperges	Fleurs de courgette en beignet
	Salade de couscous perlé et halloumi	Gratin de légumes printanier	PENNE AUBERGINE RICOTTA	Bâtonnets de courgettes	Tapas à la plancha	Fromage au barbecue	Chipirones à la plancha
2	Pain plat aux tomates colorées	Kartoffelsalat	NID DE COURGETTES, RAPEES	Tarte aux asperges vertes	Pâtes fraîcheur	Nids de pâte à la pancetta	Terrine de fromage de chèvre
	Cake au pesto	Bruschetta au maquereau grillé	Boulettes de bœuf aux petits pois	Cabillaud en papillote aux tomates	Nachos aux légumes et cheddar	Satay de poulet au barbecue	Buffet coloré
3	Taboulé aux 3 courgettes	Salade de riz noir et scampis	HALLOUMI GRILLE	Houmous de petits pois	Asperges, burrata et jambon cru	10 salades colorées	Moules, gambas et seiches
	Quiche épinards et chèvre	Poisson vapeur et sauce fraîcheur	Brochettes de gambas au romarin	Pasta cake	Lasagnes aux légumes d'été	Bœuf effiloché	Scampis au chorizo
4	Salade de melon, mozzarella	Poêlée de courgettes et aubergines	Samossa à l'agneau	Penne à la ratatouille	Asperges à la flamande	Hot-dog aux asperges sauvages	OSSO BUCCO AUX PETITS LEGUMES
	Brochettes de boulettes de veau citron	Galettes de poisson au curry rouge	Hamburger à la mexicaine	Aubergine farcie	Risotto fèves des marais et citron	Ribs barbecue en cuisson lente	Saint-Jacques petits pois
5	Salade de poulet, pomme et curry	Aubergine sauce tahina	Salsa de Kiwis	Salade de mozzarella aux fruits d'été	Salade mozzarella très rouge	Pâte aux petits pois et soupe de cosses	BROCHETTE DE BŒUF AU BASILIC THAI
	Moussaka	Pulled Pork au Miso	Mixed grille parfumé	Risotto au Jambon de Parme	Sucettes petits pois & Roquefort	Brochettes d'agneau mariné « Souvlakis »	Bruschetta aux légumes du soleil



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

