

INSPIRATIONS / IDÉES MENUS #1/2

Entrées / Crudités

- Avocat toast
- Betteraves
- Carottes râpées
- Chou rouge
- Coleslaw
- Concombre
- Melon jambon
- Poireaux vinaigrette
- Salade de lentilles
- Salade de riz
- Salade endives
- Salade haricots verts
- Salade pois chiche
- Salade pâtes
- Taboulé
- Tomates / Mozza
- Œuf mimosa

Tartes / Quiches

- Flammekueche
- Pissaladière
- Pizza
- Quiche lorraine
- Tarte au thon
- Tarte oignons
- Tarte oignons chèvre miel
- Tarte poireaux
- Tarte saumon fumé
- Tarte tomates
- Tarte tomates / oignons / tartare et mozza
- Tarte épinard/chèvre

Soupes

- 3C (carotte, courge, coco)
- Bouillon / Lettres
- Carottes
- Champignons
- Courge / Lait de coco
- Courgettes
- Fanes de radis
- Légumes
- Oignons
- Poireaux/ PDT
- Potiron
- Potiron / Marron
- Tomate / vermicelles

Gratins

- Endives au jambon
- Fondant d'aubergines
- Gratin dauphinois
- Gratin de chou-fleur
- Gratin de courge
- Gratin de gnocchi
- Gratin penne aux merguez
- Gratin ravioles courgettes
- Gratin riz courgettes
- Hachis parmentier
- Hachis parmentier canard patate douce
- Lasagne bolognaise
- Lasagne épinard/chèvre
- Moussaka
- Râpé de courgettes comté
- Tartiflette

Cakes / Muffins

- Chèvre / courgettes
- Croque Mr
- Croque tablette
- Jambon/olives
- Saumon / saumon fumé
- Saumon fumé
- Thon
- Tomates séchées basilic fête

Riz

- Gratin riz courgettes
- Poke bowl
- Risotto asperges
- Risotto poireaux/pancetta
- Risotto saumon
- Riz cantonais
- Riz oignon/saumon fumé
- Riz tomates/courgettes
- Sushi

Pâtes

- Boulette de bœuf
- Cannelloni fourrées
- Conchiglioni fourrées
- Crème courgettes
- Gratin penne aux merguez
- Lasagnes
- Macaroni fromage
- One pot pasta
- Sauce bolognaise
- Sauce carbonara
- Sauce saumon fumé
- Tomates cerises/fête

Poulet

- Accras de poulet
- Boulettes poulet thaï
- Butter chicken
- Pilons marinés
- Poulet au miel
- Poulet aux cacahuètes
- Poulet coco/épices
- Poulet korma
- Poulet lait de coco
- Poulet tikka massala
- Poulet à la crème
- Poulet à l'ail
- Tajine poulet/olives
- Tenders de poulet



INSPIRATIONS / IDÉES MENUS #2/2

Plats cuisinés / mijotés

- Blanquette de poulet
- Blanquette de veau
- Bourguignon
- Chili con carne
- Choucroute
- Couscous
- Crevette lait de coco / courgettes
- Filet mignon moutarde
- Légumes farcies
- Moules
- Papillote de poissons
- Paëlla
- Pilons de poulet marinés
- Poule au pot
- Poulet au miel
- Poulet korma
- Poulet tikka massala
- Poulet à l'ail
- Tacos
- Tajine

Poissons

- Crevettes crème d'oignon
- Crevettes lait de coco
- Curry de poisson
- En papillote
- Moules sauce poulette
- Poisson lait de coco
- Saumon / poireaux
- Saumon au soja sucré
- St jacques / Poireaux

Légumes / Accompagnements

- Carottes vichy
- Champignons persillade
- Courgettes persillade
- Frites
- Galettes ardéchoises
- Galettes légumes
- Haricots verts persillade
- Jardinière
- Purée brocolis
- Purée carottes / PDT
- Purée endives reblochon
- Purée patates douce
- Purée pomme de terre

Boeuf

- Boulette boeuf
- Bricks boeuf
- Burger
- Boeuf bourguignon
- Carpaccio
- Chili con carne
- Empanadas
- Hachis camarguais
- Pain farcis au boeuf
- Risotto à la bolognaise
- Samoussa
- Steak tartare

Brioche

- Brioche
- Brioche Buchty
- Brioche suisse
- Chinois
- Krantz
- Pain au chocolat
- Pain au lait
- Tresse perlée

Pâtisseries / Goûters

- Banana bread
- Barquettes
- Bavaois fruits rouges
- Brookie
- Brownies
- Bugnes
- Carotte cake
- Cheesecake
- Chococisson
- Chocoflan
- Clafoutis
- Cookies
- Craquelés chocolat
- Crumble
- Crème 2 saveurs
- Crème brûlée
- Crêpes
- Donuts
- Far aux pruneaux
- Financiers
- Flan pâtissier
- Fondant chocolat
- Fondant express
- Gaufres liégeoises
- Gâteau magique
- Gâteau poire/chocolat
- Gâteau renversé aux pommes
- Gâteau roulé
- Gâteau yaourt
- Gâteau zébré
- Hérissons
- Île flottante
- Invisible aux pommes
- Krumchy
- Madeleines
- Mandises
- Moelleux coco-banane
- Muffins
- Napolitain
- Palmiers
- Panna cotta
- Rainbow cake
- Riz au lait
- Rocher coco
- Tarte citron basilic
- Tarte de mamie Gaby
- Tarte fraise
- Tarte poire chocolat
- Tarte pomme râpées citron
- Tarte pommes
- Tarte tatin
- Tiramisu

