

Menu SIRIUSMEDX- 15 au 17 NOVEMBRE 20244

30 personnes COUVENT

VENDREDI

Déjeuner 7h30

Gaufres de sarrasin avec pommes poêlées au sortilège avec bleuets sauvage

Sirop d'érable et kasha

Oeuf à la coque avec crème sûre de chanvre

Yaourt avec granola maison à l'érable

Pains de l'alvéole avec confiture bleuets, beurre de pommes/canneberges, beurre de pâturage et beurre d'amande

Plateau de fruits frais avec thé, café et tisane

Collation base 10h45

Fruits frais avec mélange de noix/fruits séchées, thé, café et tisane

DÎNER 12h

Potage de betteraves et rutabaga avec croûtons et huile piquante

Falafel de lentilles rouge et millet avec sauce tzatziki de chanvre et menthe du jardin

Salade de légumes croquants aux herbes fraîches

Mesclun coloré avec vinaigrette aux groseilles du jardin

Choucroute rouge et sauce piquante aux jalapeños et rhubarbe du jardin

Gâteau aux bananes, bleuets et noix de coco avec sauce au chocolat

Collation base 15h

Fruits frais avec mélange de noix/fruits séchées, thé, café et tisane

SOUPER 19h

Potage de courge avec croûtons et huile piquante

Purée de pommes de terre aux herbes salées du jardin et muscade

Légumes rôtis au four avec crème sûre de chanvre

Tempeh mariné et grillé avec sauce arabiata

Bavette marinée et grillée avec sauce moutarde

Mesclun coloré avec vinaigrette aux pommes

Sauce piquante aux jalapeños et rhubarbe du jardin et choucroute maison au fenouil

Croustade aux pommes avec sauce canneberge à l'orange et crème glacée à la vanille

Allergies:

Menu SIRIUSMEDX- 15 au 17 NOVEMBRE 20244

30 personnes COUVENT

SAMEDI

Déjeuner 7h30

Omelette gratinée aux légumes de saison
Pommes de terre rôties avec herbes fraîches du jardin
Ketchup aux poivrons et moutarde aux champignons
Yaourt et granola maison à l'érable
Plateau de fruits frais avec thé, café et tisane
Pains avec confitures maison et beurre d'amande

Collation base 10h15

Fruits frais avec mélange de noix/fruits séchées, thé, café et tisane

DÎNER 12h

Potage tomates et carottes avec croûtons et huile piquante
Lasagne à la sauce bolognaise de tempeh de pois jaune
Mesclun coloré avec vinaigrette érable et moutarde
Ratatouille au basilic de la serre
Choucroute rouge et sauce piquante aux jalapeños et rhubarbe du jardin
Gâteau aux bananes, bleuets et noix de coco avec sauce au chocolat

Collation base 16h50

Fruits frais avec mélange de noix/fruits séchées, thé, café et tisane

SOUPER 19h

Potage de panais, poireau et pomme avec croûtons et huile piquante
Riz à l'iraniennne avec safran et zereshk
Sauté de légumes à l'huile de sésame grillé
Tofu style au beurre avec kale et bette à carde du jardin
Poitrine de poulet grillée à la provençale
Mesclun coloré avec vinaigrette aux herbes
Sauce piquante aux jalapeños et rhubarbe du jardin et choucroute maison au fenouil
Brownies à la courgette avec graines tournesol caramélisées et coulis de framboises

Allergies:

Menu SIRIUSMEDX- 15 au 17 NOVEMBRE 20244
30 personnes COUVENT

DIMANCHE

DÉJEUNER 7h30

Crêpes de sarrasin sucrées ou salées
Fruits poêlés avec sirop d'érable et graines de chanvre
Brouillade d'oeufs, courges rôties et sauce béchamel
Yaourt et granola maison à l'érable
Plateau de fruits frais avec thé, café et tisane
Pains avec confitures maison et beurre d'amande

Allergies: