

Menu Sérénité

Automne 2026

menu
100%
adaptable

Empanadas Tex Mex (poulet ou bœuf)
Sauce chimichurri & Pico de Gallo

Quiche saumon poireaux
Salade verte & vinaigrette maison

Rougail saucisse & riz épicé

Parmentier de canard, potimarron, carottes
& noisettes torréfiées

Blanquette de veau & riz parfumé

Lapin au miel et à la moutarde
Purée de pommes de terre

Soupe de potiron & carottes à l'orange,
& ses 4 épices

Boulettes de dindes laquées au gingembre,
légumes rôtis & nouilles de riz

Papillote de poisson aux herbes & noisettes torréfiées
Purée de butternut

Crevettes coco citron vert, piment végétarien & antillais
Riz épicé



Menu Végétarien

Automne 2026

menu
100%
adaptable

Tarte chèvre, épinards & tomates séchées
Salade verte & vinaigrette maison

Boulettes de carottes au cumin, sauce forestière
Purée onctueuse de carottes

Quiche aux légumes d'automne
Salade verte & vinaigrette maison

Croquettes de patate douce & chou-fleur,
Sauce tahini & quinoa aux herbes

Velouté de courge au lait de coco,
Croûtons à l'ail & comté râpé

Gratin de légumes d'automne,
Béchamel légère

Chorba aux légumes

Samoussas épicés aux légumes, sauce raïta
Salade chou & carottes

Parmentier végétarien à la patate douce
Salade verte & vinaigrette maison

Jambalaya végétarien



Menu Bien-Être

Automne 2026

Idéal pour anti-inflammatoire & post-partum



Poulet rôti thym & ail,
Butternut & pois chiches rôtis

Boulettes de dinde aux herbes & sauce tomate,
Légumes rôtis & boulgour

Tajine doux de poulet, courge, carottes & pruneaux,
Semoule complète

Cabillaud rôti, sauce citron-persil,
Fondue de poireaux & pommes de terre grenailles

Saumon rôti & sauce citron-aneth
Brocoli & quinoa

Orzo crémeux aux champignons,
Épinards & parmesan

Lasagnes végétariennes d'automne
Salade verte & vinaigrette maison

Filet de poulet façon blanquette légère,
Champignons, poireaux & riz complet

Curry doux de poulet, chou-fleur & chiches,
Riz complet

Saumon laqué soja & sirop d'érable,
Carottes rôties & boulgour aux herbes



Nos Gourmandises

Automne 2026

menu
100%
adaptable

Crumble pommes poires & noisettes

Fondant châtaigne & chocolat noir

Moelleux potimarron, épices & chocolat

Gâteau invisible pommes cannelle

Fondant poires chocolat amande

Tiramisu

Menu mystère

Automne 2026

Menu 5 plats

Élaboré en fonction de ce que vous aimez, vos allergies, vos intolérances

1 viande

∞

1 poisson

∞

1 quiche

∞

1 velouté

∞

1 dessert

