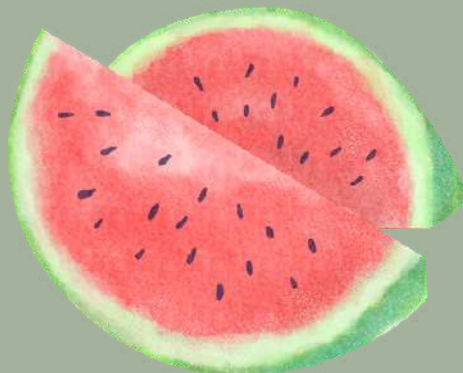


Carte de juillet-août



Végétarien

Plats servis chauds ou tièdes

- Lasagnes aux légumes d'été, ricotta et pesto
- Tarte fine aux courgettes, ricotta et noisettes **New!**
- Tarte tatin de tomates cerise et burrata
- Tarte rustique aux aubergines, pesto rosso et mozzarella **New!**
- Clafoutis aux courgettes, basilic, parmesan et pignons
- Parmigiana d'aubergines
- Crumble de légumes d'été au parmesan
- Aubergines rôties, yaourt grec citronné, boulgour **New!**
aux pistaches
- Orzo crémeux aux courgettes, citron, parmesan et basilic **New!**
- Curry de légumes d'été au lait de coco, pois chiches
croustillants et riz
- Galettes de courgettes et feta à la grecque (kolokithokeftedes),
salade fraîche de tomate et concombre **New!**



Végétarien

Plats servis froids

- Tarte à la tomate façon cheesecake (à servir fraîche)
- Velouté glacé concombre, menthe et feta, bricks croustillantes ricotta-citron **New!**
- Gaspacho andalou et sablés croustillants au parmesan **New!**
- Velouté de courgettes et halloumi grillé **New!**
- Salade grecque traditionnelle **New!**
- Mezze rigatoni au pesto de roquette, courgettes grillées, tomates confites, mozzarella et pignons **New!**
- Salade de haricots verts, pêches, amandes basilic, mozzarella
- Salade de melon, menthe, feta, oignons rouges et concombre **New!**



Viande

- Poulet rôti au citron confit et olives vertes, semoule **New!**
 - Roulés de dinde au basilic, jambon cru et mozzarella, risotto au citron **New!**
 - Poulet façon shish taouk, taboulé aux herbes fraîches
 - Tajine de poulet aux abricots et amandes, semoule
 - Orzo crémeux au poulet grillé, courgettes, citron et parmesan **New!**
 - Poulet satay, riz thaï et salade de concombre aux cacahuètes **New!**
 - Poulet thaï au lait de coco, légumes croquants et nouilles de riz
 - Nouilles sautées au poulet, légumes d'été et sésame
-
- Lasagnes bolognaises
 - Moussaka
 - Courgettes farcies façon provençale
 - Crumble courgettes, tomates confites et chips de jambon cru **New!**
 - Boulettes de bœuf et ricotta, sauce tomate, tagliatelles fraîches
-
- Fusilli au pesto, bresola, courgettes grillées, pignons **New!**
 - Salade César revisitée aux pâtes, poulet rôti, parmesan et croûtons maison **New!**
 - Orzo estival au melon, jambon cru, mozzarella, basilic **New!**



Poisson

- Crumble de poisson et courgettes au chorizo
- Orzo aux crevettes et feta marinée
- Cabillaud provençal (tomate cerises, câpres et olives), riz
- Bricks croustillantes aux crevettes, feta, menthe et citron, salade de quinoa, concombre et yaourt **New!**
- Filet de daurade en croûte de parmesan, citron et herbes, poêlée de haricots verts et tomates cerises rôties **New!**
- Saumon rôti au zaatar, sauce tahini citron, légumes d'été rôtis **New!**
- Risotto crémeux au citron, crevettes rôties & courgettes **New!**
- Cabillaud laqué au soja et miel, purée de carottes à l'orange
- Curry de crevettes au lait de coco et à la mangue, riz basmati
- Fingers de poisson croustillants, écrasé de pommes de terre
- Salade niçoise revisitée aux penne, thon snacké et basilic **New!**
- Poke bowl aux crevettes, mangue, avocat, crudités et riz thaï **New!**



Lesucré

Les douceurs d'été

- Financiers noisettes abricots
- Tiramisu aux fruits rouges
- Tiramisu aux pêches rôties
- Verrines façon pavlova aux framboises
- Tarte fine aux pêches, romarin et amandes
- Tarte amandine aux abricots
- Panna cotta vanille et coulis de framboises
- Clafoutis aux abricots
- Cookies chocolat blanc, cranberries et graines de courge

Les gourmandises Atelier Sauge

Desserts et goûters sains et moins sucrés grâce à l'utilisation de farines et de sucres complets...mais toujours aussi gourmands !

- Muffins à la farine d'épeautre, pépites de chocolat et noisettes
- Cookies sarrasin chocolat (sans gluten)
- Cookies flocons d'avoine et vanille
- Moelleux au citron
- Banana bread (sans lait, sans sucres ajoutés)
- Crème au chocolat vegan (sans oeufs, sans lait)
- Mousse légère aux framboises
- Granola maison aux fruits secs ou au chocolat

A noter

Ces suggestions sont personnalisables en fonction de vos goûts et de vos envies !

Je peux vous proposer sur demande des menus végétaliens.

Diététicienne-nutritionniste de formation, je peux également vous accompagner pour tout régime spécifique, intolérances ou allergies.