

Carte d'octobre



Végétarien

- Lasagne à la courge butternut, ricotta et parmesan
- Tarte tatin de carottes caramélisées, burrata
- Curry de légumes d'automne au lait de coco, pois chiches et riz
- Poivrons farcis à la libanaise, boulgour, feta et herbes fraîches
- Crumble de courgettes, chèvre frais et menthe
- Conchiglioni farcis ricotta, basilic, et pignons, sauce tomate
- Tian de courgettes, tomates et aubergines, mozzarella
- Risotto de petit épeautre aux champignons, pesto maison
- Salade de lentilles vertes, courge rôtie, sauge, gorgonzola et noisettes
- Aubergines rôties à la japonaise au miso et sésame, riz
- Salade de nouilles soba aux aubergines, mangue, et herbes fraîches
- Chili sin carne, écrasé d'avocat au citron vert
- Enchiladas végétariennes aux haricots rouges, cheddar, maïs et poivrons
- Poke bowl végétarien (riz, edamame, avocat, mangue, concombre, carottes, sauce sésame)



Viande

- Tarte fine aux figues caramélisées et jambon cru
- Bricks poulet, feta, courgettes et curry doux
- "Marry me" gnocchis (sauce crémeuse au poulet, tomates séchées et parmesan)
- Polpette de veau au pecorino et à la sauge, sauce tomate et polenta crémeuse
- Poulet sauté poivrons, ananas et noix de cajou, riz
- Porc au caramel et brocolis au sésame
- Bœuf aux oignons caramélisés et soja, riz
- Chili con carne et écrasé d'avocat au citron vert

Les classiques Atelier Sauge

- Lasagnes bolognaises
- Courgettes farcies à la provençale
- Nuggets de poulet croustillants, écrasé de patate douce
- Tajine de poulet aux abricots et amandes, semoule
- Poulet thaï au lait de coco, nouilles de riz
- Nouilles sautées à la vietnamienne au poulet (ou boeuf), légumes croquants et sésame



Poisson

- Bricks au thon et à l'œuf, salade de crudités
- Gratin de ravioles, courgettes, ricotta, citron et saumon
- Filet de daurade en croûte de parmesan, olives et citron, légumes de saison et pommes de terre au four
- Tarte façon pissaladière aux oignons, olives et anchois
- Saumon crème d'estragon et petit épeautre
- Tajine de poisson à la marocaine, légumes fondants et semoule
- Tacos de crevettes, mangue et avocat
- Croquettes de poisson aux herbes, salsa mangue-coriandre-citron vert
- Curry de poisson à la kéralaise, riz

Les classiques Atelier Sauge

- Cabillaud laqué au soja et miel, purée de carottes à l'orange
- Fingers de poisson croustillants, pommes de terre au four



Le sucré

Les douceurs d'automne

- Crumble pommes-prunes aux amandes
- Tarte aux mirabelles et crème d'amande
- Financiers figues-noisettes
- Gâteau renversé pommes cannelle

Les classiques 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)
- Granola maison aux fruits secs ou au chocolat
- Biscuits avoine, graines et chocolat façon BelVita
- Fondant chocolat, patate douce et noix de pécan



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.