



Menu Septembre 2019

OH GRANNY
8, avenue Eiffel – 1300 Wavre
010/ 28.01.88

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Soupe : Potage courgette et cresson</p> <p>Midi : Filet de dinde aux épices douces « slow cooked », jus de cuisson, courgettes et oignons grillés, purée à l'oignon, lentilles et dés de tomates.</p> <p>Soir : Salade de courgettes, pois chiches et graines grillées.</p>	<p>Soupe : Velouté petits pois et menthe.(froid)</p> <p>Midi : Salade liégeoise (haricots, lardons, oignons rouges, pommes de terre)</p> <p>Soir : Salade de quinoa rouge et noir, poivrons, oignons et coriandre</p>	<p>Soupe : Potage de chou-fleur au persil plat</p> <p>Midi : Scampis sauce aux poivrons doux, brocoli et céleri au four, pomme de terre au persil plat.</p> <p>Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.</p>	<p>Soupe : Potage de carottes au lait de coco.</p> <p>Midi : Chicken fingers sauce au curry doux, légumes provençaux, riz aux feuilles de citronnier.</p> <p>Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, et feta.</p>	<p>Soupe : Minestrone</p> <p>Midi : Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,...)</p> <p>Soir : Salade de nouilles de riz au wakamé, légumes croquants et citron.</p>	<p>Soupe : Potage de tomates et basilic</p> <p>Midi : Boulette sauce tomate, riz nature.</p> <p>Soir : Salade de fregola et thai green dressing, citron, graines, menthe et persil plat.</p>	<p>Soupe : Gazpacho (froid)</p> <p>Midi : Filet de saumon, sauce aux carottes et citron, courgettes et petits pois, patate douce au four.</p> <p>Soir : Salade de boulgour, duxelles de légumes et herbes vertes.</p>
<p>Soupe : Potage de tomates au fenouil.</p> <p>Midi : Cuisse de poulet désossée au miso et cacahuètes, tomate au four à l'oignon, pommes de terre au gros sel et romarin.</p> <p>Soir : Salade de céleri-rave grillé au sésame, piments, coriandre et menthe.</p>	<p>Soupe : Velouté aux poivrons doux. (froid)</p> <p>Midi : Gigue de cochon de lait, sauce brune moutardée, chou fleur grillé au parmesan, patate douce au persil plat.</p> <p>Soir : Salade de freekeh, feta, tomates et menthe.</p>	<p>Soupe : Potage Tom Kha Kai aux légumes.</p> <p>Midi : Nouilles sautées aux légumes croquants (carottes, brocolis, courgettes...) et scampis.</p> <p>Soir : Salade de pois chiches, lentilles vertes, lime et piments.</p>	<p>Soupe : Minestrone verte.</p> <p>Midi : Moussaka (100% haché de volaille, aubergines, tomates...)</p> <p>Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.</p>	<p>Soupe : Velouté de tomates au cerfeuil.</p> <p>Midi : Hamburger de volaille, thym, compote, purée.</p> <p>Soir : Salade de fregola, persil plat, menthe, amandes, câpres et artichauts.</p>	<p>Soupe : Potage de chou fleur au persil plat.</p> <p>Midi : Filet de poulet « slow cooked », sauce tikka masala, courgettes et céleri au four, riz complet aux épices.</p> <p>Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.</p>	<p>Soupe : Potage de courgettes et de cresson.</p> <p>Midi : Filet d'aiglefin, sauce aux herbes vertes et épinards, haricots verts et petits pois à l'échalote, quartiers de pommes de terre grillés.</p> <p>Soir : Salade de chou rouge aux pommes et moutarde douce.</p>

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt au gros sel N°2 Spaghetti bolognaise N°3 Tajine d'agneau et pomme de terre

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
14 Soupe : Potage de tomates au basilic. Midi : Pilons de poulet, sauce curry orange, courgettes et aubergines confits, risotto aux feuilles de citron. Soir : Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes.	15 Soupe : Gazpacho (froid) Midi : Escalope de dinde sauce tartufatta, linguine et champignons. Soir : Salade de lentilles noires, petits pois, feta, graines et estragon.	16 Soupe : Potage de carottes au lait d'amandes. Midi : Hamburger de volaille au thym, jus de cuisson, jeunes épinards et petits pois, Belles de Fontenay au romarin. Soir : Chou fleur grillé, raisins, sésame, oignons et persil plat.	17 Soupe : Potage de chou fleur au curry doux. Midi : Scampis, légumes et riz. Soir : Taboulé libanais.	18 Soupe : Velouté aux petits pois et épinards.(froid) Midi : Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleris, oignons...) Soir : Salade de quinoa rouge et noir, poivrons, oignons rouges et coriandre.	19 Soupe : Bouillon dashi au kombu et shii take. Midi : Saucisse de volaille, sauce brune à la moutarde Tierentyn, carottes et petits pois à l'oignon, purée de carottes ras el hanout. Soir : Salade de chou blanc mariné et wakamé.	20 Soupe : Chicken soup Midi : Filet de lieu jaune sauce aux épinards et petits pois, oignons et haricots verts, purée de pommes de terre au basilic. Soir : Salade de fregola courgettes, aubergines et graines grillées.
21 Soupe : Potage aux tomates et cerfeuil. Midi : Waterzooi de poulet, champignons et courgettes, pomme de terre nature au persil plat. Soir : Salade de fregola, persil plat, menthe, amandes, câpres et artichauts.	22 Soupe : Potage de courgettes et de cresson. Midi : Patates douces et pommes de terre grillées aux herbes, haricots verts, fines tranches de dinde sauce ciboulette aux oignons rouges (froid) Soir : Salade de freekeh, petits pois et édamamé, thai green dressing.	23 Soupe : Potage de carottes au lait de coco. Midi : Mijoté de poularde aux champignons et romarin, carottes grillées, pommes de terre nature au persil plat. Soir : Taboulé libanais aux herbes vertes.	24 Soupe : Velouté de champignons. Midi : Papardelle aux scampis, ail, fenouil, tomates et herbes. Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	25 Soupe : Minestrone. Midi : Falafel et chili sin carne aux légumes et riz complet. Soir : Salade de céleri-rave grillé au sésame, piments, coriandre et menthe.	26 Soupe : Velouté aux poivrons doux. (froid) Midi : Lasagne bolognaise Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.	27 Soupe : Gazpacho (froid) Midi : Filet merlan, sauce aux carottes et citron, haricots verts à l'échalote, patate douce grillée. Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.
28 Soupe : Potage courgette et cresson. Midi : Boulettes de volaille aux légumes, jus de cuisson, carottes et céleri, quartiers de pomme de terre aux herbes. Soir : Salade de courgettes, pois chiches et graines grillées.	29 Soupe : Potage tomates basilic Midi : Aubergine à la parmigiana allégée, coulis de tomates aux herbes. Soir : Salade de quinoa rouge et noir, poivrons, oignons et coriandre	30 Soupe : Potage de chou-fleur au persil plat Midi : Scampis sauce au vin blanc, jardinière de légumes et purée nature. Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	1 Soupe : Potage de carottes au lait de coco. Midi : Chicken fingers tikka massala et riz citron. Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, et feta.	2 Soupe : Minestrone Midi : Cannelloni bolognaise Soir : Salade de nouilles de riz au wakamé, légumes croquants et citron.	3 Soupe : Bouillon dashi au kombu et shii take Midi : Filet de poulet slow cooked, sauce légèrement crémée, pdt et jardinière de légumes. Soir : Salade de fregola et thai green dressing, citron, graines, menthe et persil plat.	4 Soupe : Gazpacho (froid) Midi : Filet de sole limande, ratatouille de printemps, linguine. Soir : Salade de boulgour, duxelles de légumes et herbes vertes.