



Menu Octobre 2021

**Commande par téléphone ou par mail
avant le mardi 14h. Livraison le vendredi
(Brabant Wallon)**

0471 / 68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 02	Dimanche 03	Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08
<p>Potage Tom Kha Kai aux légumes</p> <p>Waterzooi de poulet, champignons et courgettes, pommes de terre nature au persil plat.</p> <p>Salade de poivrons, courgettes et aubergines grillés, houmous.</p>	<p>Velouté aux poivrons doux.</p> <p>Hachis parmentier végétarien (lentilles, épinards, tomates...)</p> <p>Salade de boulgour, duxelles de légumes, pois chiches et noix de cajou.</p>	<p>Potage de brocoli au thym frais.</p> <p>Scampis , risotto de sarrasin aux champignons, courgettes, oignons et herbes vertes.</p> <p>Taboulé libanais aux haricots rouges et blancs, herbes vertes.</p>	<p>Potage de tomates au basilic.</p> <p>Spaghetti dello sport (haché de volaille, carottes, céleri, oignons,...)</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes</p>	<p>Velouté de champignons.</p> <p>Biryani au poulet, jeunes carottes au céleri à l'échalote, raïta.</p> <p>Salade de céleri-rave, carottes et chou blanc grillé au sésame, piments, coriandre et menthe.</p>	<p>Bouillon thaï aux dés de tomates.</p> <p>Boulette sauce provençale, courgettes, oignons et persil plat, semoule aux herbes vertes.</p> <p>Salade de pâtes grecques olives, tomates séchées et feta.</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Filet de colin en croûte d'épices, ratatouille de légumes de saison, linguine aux câpres.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.</p>
Samedi 09	Dimanche 10	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
<p>Potage de choux-fleur au persil plat</p> <p>Mijoté de poularde aux tomates, champignons et romarin, blettes à l'échalote, freekeh aux herbes.</p> <p>Taboulé libanais, beans, edamame, jeunes pousses d'épinards et citron.</p>	<p>Potage de carottes au lait de coco</p> <p>Paella végan aux légumes de saison.</p> <p>Salade de poivrons confits, courgettes et céleri vert grillés, caviar d'aubergines.</p>	<p>Potage courgettes et cresson</p> <p>Scampis, ragout de patates douces et légumes de saison, sauce tomate au cumin.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.</p>	<p>Minestrone</p> <p>Hachis parmentier</p> <p>Salade de pâtes grecques olives, tomates séchées et feta.</p>	<p>Velouté aux champignons de Paris.</p> <p>Boulette de volaille au gingembre et citron, sauce au curry vert, petits pois et courgettes, riz basmati au persil plat.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette au wasabi.</p>	<p>Bouillon au miso et enokis et shiitake.</p> <p>Tajine d'agneau et semoule.</p> <p>Salade de fregola, aubergines et courgettes, persil plat, menthe, houmous.</p>	<p>Velouté de poivrons jaunes au basilic</p> <p>Filet de saumon laqué, nouilles sautées, poiteaux grillés à l'huile laurier et coriandre.</p> <p>Quinoa aux carottes, raisins, tomates cerises, graines grillées et herbes vertes.</p>

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Cannelloni ricotta épinard et coulis de tomate N°2 Moussaka N°3 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel

Les allergènes alimentaires majeurs : 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites 13. Lupin 14. Sésame



Menu Octobre 2021

**Commande par téléphone ou par mail
avant le mardi 14h. Livraison le vendredi
(Brabant Wallon)**

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 16	Dimanche 17	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
<p>Potage poireaux à la noix de muscade</p> <p>Estouffade de bœuf (céleri, carottes, champignons...) pommes de terre au gros sel et romarin.</p> <p>Salade d'épinards, graines de sésame, mirin.</p>	<p>Velouté de tomates et mini boulettes</p> <p>Aubergine confite, pois chiches et légumes, sauce tikka masala, riz basmati.</p> <p>Salade de freekeh, courgettes, aubergines, menthe et graines grillées.</p>	<p>Velouté aux poivrons doux.</p> <p>Scampis, sauce au citron, linguine.</p> <p>Salade de pois chiches, lentilles vertes, lime et piments.</p>	<p>Potage de légumes du marché.</p> <p>Vol au vent, carottes, champignons, riz basmati.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi</p>	<p>Potage de chou fleur au curry doux.</p> <p>Cuisse de poulet désossée au miso et cacahuètes, blette et tomate au four, pommes de terre au gros sel et romarin.</p> <p>Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et blancs, persil plat</p>	<p>Minestrone verte.</p> <p>Navarin d'agneau et pommes de terre.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Filet de lingue en croûte d'épices, sauce aux épinards, champignons sautés, purée de pommes de terre et courgettes.</p> <p>Salade de boulgour, persillade, menthe, airelles et courgettes grillées.</p>
Samedi 23	Dimanche 24	Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
<p>Potage de chou-fleur du Barry</p> <p>Poulet Jaffrezi (épice médium hot), légumes confits, riz complet aux épices douces.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes.</p>	<p>Velouté de carottes au lait de coco</p> <p>Casarecce (pâtes) au parmesan, courgettes au thym, noix de cajou.</p> <p>Salade de poivrons, courgettes et céleri vert grillé, houmous.</p>	<p>Potage de courgettes aux épinards</p> <p>Scampis sauce au vin blanc, petits légumes et purée de pommes de terre.</p> <p>Chou fleur grillé, raisins, sésame, oignons et persil plat.</p>	<p>Potage de tomate et fenouil au persil plat</p> <p>Cuisse de poulet grillée, jus brun laqué à la grenade, jeunes pousses d'épinards et petits pois, purée de pommes de terre.</p> <p>Taboulé libanais, haricots, jeunes pousses d'épinards et citron.</p>	<p>Potage de poivrons jaunes et basilic</p> <p>Escalope de dinde, sauce au curry doux, choux fleurs au curcuma, riz basmati.</p> <p>Salade de boulgour, airelles, amandes, graines grillées, chili et sésame.</p>	<p>Bouillon asiatique aux petits légumes et nouilles de riz.</p> <p>Rogan Josh d'agneau, orzo aux petits légumes.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi</p>	<p>Potage froid de petits pois à la menthe.</p> <p>Filet de lieu jaune, sauce provençale, oignons grillés et petits pois, purée de pommes de terre aux tomates et thym.</p> <p>Salade de fregola, beans, courgettes, aubergines et graines grillées.</p>

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Cannelloni ricotta épinard et coulis de tomate N°2 Moussaka N°3 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel

Les allergènes alimentaires majeurs : 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites 13. Lupin 14. Sésame

Menu Octobre 2021

**Commande par téléphone ou par mail
avant le mardi 14h. Livraison le vendredi
(Brabant Wallon)**

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 30	Dimanche 31	Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05
Potage Tom Kha Kai aux légumes	Velouté aux poivrons doux.	Potage de brocoli au thym frais.	Potage de tomates au basilic.	Velouté de champignons.	Bouillon thaï aux dés de tomates.	Gaspacho
Filet de poulet au paprika, sauce provençale, fenouil grillé, purée de courgettes.	Moussaka	Scampis , risotto de sarrasin aux champignons, courgettes, oignons et herbes vertes.	Gigue de cochon de lait, jus brun laqué à la grenade, carottes et petits pois, pommes de terre nature au persil plat.	Boulette sauce tomate et riz.	Lasagne bolognaise	Filet de merlan, sauce aux poivrons et basilic, petits pois et jeunes pousses d'épinerds, quartiers de pomme de terre à l'origan.
Salade de poivrons, courgettes et aubergines grillés, houmous.	Salade de boulgour, duxelles de légumes, pois chiches et noix de cajou.	Taboulé libanais aux haricots rouges et blancs, herbes vertes.	Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes	Salade de céleri- rave, carottes et chou blanc grillé au sésame, piments, coriandre et menthe.	Salade de pâtes grecques olives, tomates séchées et feta.	Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Cannelloni ricotta épinard et coulis de tomate N°2 Moussaka N°3 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel

Les allergènes alimentaires majeurs : 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites
13. Lupin 14. Sésame