



# Menu Mars 2023

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

0471 / 68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 04	Dimanche 05	Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10
<p>Velouté de poivrons doux.</p> <p>Chicons au gratin et purée nature.</p> <p>Salade de céleri-rave, chou blanc, carottes, sésame et piments.</p>	<p>Potage courgettes cresson</p> <p>Aubergine au cheddar, façon parmigiana, pois chiches grillés aux épices, semoule aux herbes.</p> <p>Quinoa aux carottes, raisins, tomates cerises, graines grillées et herbes vertes.</p>	<p>Minestrone</p> <p>Scampis, risotto de sarrasin aux champignons, courgettes, herbes vertes.</p> <p>Salade de chou-fleur grillé, raisins, oignons et persil plat.</p>	<p>Potage de chou-fleur au curry doux.</p> <p>Suprême de poulet aux chicons et stracciatella, champignons au four, purée.</p> <p>Boullgour, pois chiches, édamame, potiron grillé, kale, grenade.</p>	<p>Potage tomate et basilic</p> <p>Hachis parmentier végétarien (lentilles, épinards, tomates..)</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi</p>	<p>Potage poireaux et noix de muscade.</p> <p>Haut de cuisse de poulet désossé, sauce brune au miso, salsifis et potiron grillés, purée de carottes.</p> <p>Salade de freekeh, potiron, feta, airelles et graines grillées.</p>	<p>Velouté de céleri-rave</p> <p>Filet de sole limande, sauce à la moutarde douce, champignons sautés et épinards, stoemp aux poireaux.</p> <p>Salade de fregola, panais, carottes et airelles.</p>
Samedi 11	Dimanche 12	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
<p>Potage de carottes au lait de coco</p> <p>Choucroute garnie et purée de pomme de terre.</p> <p>Salade de potiron, chèvre, figues, noix, vinaigrette à la grenade.</p>	<p>Velouté de chicons</p> <p>Suprême de poulet, sauce légèrement crémée aux champignons, chicons rôtis au four, pommes de terre au gros sel.</p> <p>Salade de céleri-rave, chou blanc et carottes au sésame et piments.</p>	<p>Potage de tomate, fenouil et lait de coco.</p> <p>Scampis sauce au curry vert, courgettes et poivrons confits, nouilles Soba aux épices.</p> <p>Salade de pois chiches grillés, riz noir, miso et graines de sésame.</p>	<p>Bouillon au miso et enoki.</p> <p>Tajine de poularde au citron, courgettes, coriandre et raisins, semoule aux herbes vertes.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, feta.</p>	<p>Potage de poivrons jaunes au basilic</p> <p>Moussaka (haché, aubergines, tomates...)</p> <p>Salade verte protéinée (lentilles, courgettes, édamame)</p>	<p>Minestrone verte aux lentilles.</p> <p>Petit jambonneau laqué au sésame, carottes et potiron grillés, pommes de terre aux épices.</p> <p>Salade de légumes provençaux, quinoa, pois chiches, chakchouka.</p>	<p>Velouté de tomates et basilic</p> <p>Filet de saumon laqué, nouilles sautées aux légumes, poireaux grillés et coriandre.</p> <p>Salade de fregola, panais, carottes, airelles, houmous.</p>

**Nous vous proposons comme suggestions du mois :**

**N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel    N°2 Radiatori jambon fromage    N°3 Lasagne**

**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 N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.



# Menu Mars 2023

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

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 18	Dimanche 19	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
<p>Potage de chou-fleur du Barry</p> <p>Chou farci, jus de cuisson, carottes et céleri, semoule aux herbes vertes.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta..</p>	<p>Velouté de potiron au lait de coco</p> <p>Boulette de pois chiches, sauce tomate et graine de fenouil, blettes au céleri et échalotes, sarrasin aux herbes vertes.</p> <p>Salade de boulgour, pois chiches, édamame, potiron grillé, kale, grenade.</p>	<p>Potage de poireaux noix de muscade</p> <p>Scampis sauce au vin blanc, petits légumes et purée de pommes de terre.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes</p>	<p>Minestrone</p> <p>Spaghetti dello sport (haché, carottes, céleri, oignons)</p> <p>Taboulé libanais, tomates, herbes vertes et citron.</p>	<p>Potage de poivrons jaunes au basilic</p> <p>Gigue de cochon de lait, jus brun, choux de Bruxelles aux lardons, pommes de terre.</p> <p>Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouge, persil plat.</p>	<p>Potage de courgette et épinards</p> <p>Boulette, sauce moutarde, chou-fleur et béchamel, purée nature.</p> <p>Salade de lentilles noires, édamame, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté de champignons</p> <p>Filet de daurade en croûte d'épices, sauce verte, butternut grillé et noix de cajou, stoemp aux poireaux.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.</p>
Samedi 25	Dimanche 26	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
<p>Velouté de céleri-rave</p> <p>Poulet Jalfrezi (medium hot), courgettes et poivrons au four, riz basmati.</p> <p>Taboulé libanais, tomates, herbes vertes et citron</p>	<p>Velouté de carottes au lait de coco</p> <p>Lasagne au miso, potiron, ricotta, cacahuètes et parmesan, céleri-rave et oignons au four.</p> <p>Salade de chou-fleur grillé, raisins, noix, piments et chou kalé.</p>	<p>Potage courgettes épinards</p> <p>Scampis all'arrabiata, courgettes et petits pois, radiatori persillade au citron.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.</p>	<p>Minestrone</p> <p>Saucisse, sauce moutarde, poire au noix et thym, purée de céleri-rave.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.</p>	<p>Velouté de champignons de Paris</p> <p>Filet de coq au vin, fenouil et pommes grillés, pomme de terre.</p> <p>Salade de potiron grillé, chèvre, figues, noix et grenade.</p>	<p>Bouillon japonais au nouilles soba.</p> <p>Escalope de dinde, emmental, lard et parmesan, champignons de Paris sautés, pommes de terre au gros sel.</p> <p>Salade verte protéinée (lentilles, courgettes, edamame...)</p>	<p>Potage aux choux.</p> <p>Filet de saumon, sauce moutarde, chicons et oignons, purée de carottes.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi</p>

**Nous vous proposons comme suggestions du mois :**

**N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel    N°2 Radiatori jambon fromage    N°3 Lasagne**

**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 N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.