



Menu JUN 2023

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

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 03	Dimanche 04	Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09
<p>Potage Tom Kha Kai aux légumes</p> <p>Poulet chikka et curry jaune au gingembre, épinards et pommes de terre au persil plat.</p> <p>Salade de kale, oignons rouges, tomates cerises, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté poivrons doux</p> <p>Salade liégeoise (haricots verts, lardons, oignons rouges, pommes de terre)</p> <p>Salade de petits pois et échalotes, crumble de feta, vinaigrette wasabi.</p>	<p>Potage de brocoli au thym frais</p> <p>Scampis, risotto de sarrasin aux légumes d'été rôtis, jeunes pousses d'épinards, herbes vertes.</p> <p>Quinoa aux haricots rouges et azuki, herbes vertes.</p>	<p>Potage de tomate basilic</p> <p>Orecchiette (pâtes), sauce parmesan, asperges vertes et petits pois, persil plat.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté de champignons</p> <p>Hachis Hortensia (chou blanc, béchamel, poulet, purée)</p> <p>Salade de poivrons, courgettes, carottes, aubergines grillées, chakchouka.</p>	<p>Bouillon thaï aux dés de tomates</p> <p>Oiseau sans tête, sauce brune, rhubarbe, pommes et oignons au four, semoule aux herbes vertes.</p> <p>Taboulé libanais, tomates et herbes vertes.</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Filet de colin croûte d'herbes au curcuma, sauce vin blanc, brocoli et noix de cajou, purée.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta..</p>
Samedi 10	Dimanche 11	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
<p>Potage de chou-fleur au persil plat</p> <p>Escalope de dinde sauce tomate, stracciatella di bufala, courgettes et poivrons confits, pommes de terre rôties et thym.</p> <p>Salade de fenouil grillé, raisins, vinaigrette au sésame et piments.</p>	<p>Potage de carottes au lait de coco</p> <p>Poivron farci vegan, coulis de tomates et persillade au citron, duxelles de légumes, boulgour.</p> <p>Salade de riz sauvage aux amandes, pois chiches et herbes vertes, houmous.</p>	<p>Potage de courgettes et cresson.</p> <p>Scampis grillés all'arrabiata, aubergines à l'échalote, pommes de terre rôties aux épices.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi</p>	<p>Minestrone</p> <p>Hachis parmentier</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, feta.</p>	<p>Velouté aux champignons de Paris.</p> <p>Carbonade de bœuf à la flamande, carottes et champignons, pommes de terre au gros sel.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.</p>	<p>Bouillon thaï aux dés de tomates.</p> <p>Mafalde (pâtes) sauce parmesan, courgettes et petits pois, graines grillées.</p> <p>Salade de fregola, aubergines, persil plat, fromage de chèvre.</p>	<p>Velouté de poivrons jaunes au basilic.</p> <p>Filet de daurade, sauce verte, champignons et épinards, polenta aux herbes vertes.</p> <p>Quinoa aux raisins, tomates cerises et poivrons, graines grillées et herbes vertes.</p>

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Canneloni N°2 Curry vert de poulet, riz citron 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 N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.



Menu JUIN 2023

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

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 17	Dimanche 18	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
<p>Potage de poireaux à la noix de muscade.</p> <p>Gigue de cochon de lait, sauce champignons, chou-fleur rôti au curcuma, pommes de terre.</p> <p>Salade de kale, oignons rouges, tomates cerises, feta et graines grillées.</p>	<p>Potage Tom Kha Kai aux légumes</p> <p>Vol au vent chikka, carottes et champignons, couscous perlé aux herbes.</p> <p>Salade de freekeh, courgettes, aubergines, menthe et graines grillées.</p>	<p>Velouté aux poivrons doux.</p> <p>Scampis, curry thaï de légumes croquants et riz sauvage.</p> <p>Salade de pois chiches, lentilles noires, vinaigrette sésame et piments.</p>	<p>Potage de tomates au basilic.</p> <p>Waterzooi de poulet à la persillade au citron, quartiers de pommes de terre aux herbes.</p> <p>Salade de céleri-rave, chou blanc et carottes au sésame et piments.</p>	<p>Potage de chou-fleur au curry doux.</p> <p>Paupiette de volaille, jus brun, compote de pommes, rhubarbes et fraises, quartiers de pommes de terre au thym.</p> <p>Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et persil plat.</p>	<p>Bouillon de légumes.</p> <p>Cuisse de poulet désossé, ratatouille de printemps aux petits pois et épinards, trofie (pâtes) en persillade.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, fêta et graines grillées.</p>	<p>Gazpacho.</p> <p>Filet de saumon sauce au miso et cacahuètes, poivrons et oignons grillés, orzo aux herbes.</p> <p>Salade de boulgour, pois chiches, noix de cajou et herbes vertes.</p>
Samedi 24	Dimanche 25	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
<p>Velouté d'asperges</p> <p>Boulettes de haché d'agneau, sauce tomate, poivrons confits et courgettes, orzo aux herbes vertes.</p> <p>Salade de petits pois et échalotes, vinaigrette wasabi.</p>	<p>Velouté de carottes au lait de coco</p> <p>Mijoté de poularde, jeunes pousses d'épinards, quartiers de pommes de terre en persillade.</p> <p>Quinoa aux carottes, raisins, tomates cerises, graines grillées et herbes vertes.</p>	<p>Potage de courgettes aux épinards</p> <p>Scampis, sauce puttanesca, blettes et oignons grillés, papardelle et persillade.</p> <p>Salade de chou-fleur grillé, raisins, sésame, oignons et persil plat.</p>	<p>Potage de tomate et fenouil</p> <p>Aubergine grillée, haché sauce hoi sin, riz basmati à l'échaloté.</p> <p>Taboulé libanais, tomates, herbes vertes et citron.</p>	<p>Potage de poivrons jaunes au basilic</p> <p>Linguine, champignons de saison, courgettes, lardons, sauce parmesan.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes</p>	<p>Bouillon asiatique au miso et enoki</p> <p>Escalope de dinde, sauce curry doux, choux fleurs grillés, riz basmati.</p> <p>Salade de céleri-rave, chou blanc, carottes, vinaigrette au sésame et piments.</p>	<p>Potage pois de petits pois à la menthe</p> <p>Filet de daurade, sauce verte, sauté de légumes provençaux, purée de courgettes et citron vert.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta..</p>

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Canneloni N°2 Curry vert de poulet, riz citron 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 N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.