



Menu SEPTEMBRE 2023

**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 de chou-fleur au persil plat</p> <p>Salade liégeoise (haricots, lardons, oignons rouges, pommes de terre)</p> <p>Salade de fenouil grillé, raisins, vinaigrette au sésame et piments.</p>	<p>Potage de carottes au lait de coco</p> <p>Boulette sauce tomate, aux champignons, mix de légumes, riz basmati au persil plat.</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>Filets de poulet, sauce tikka masala, poireau et épinards, riz basmati au sésame.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, feta.</p>	<p>Velouté aux champignons de Paris.</p> <p>Rogan Josh d'agneau, carottes grillées, purée aux petits pois à la menthe.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.</p>	<p>Bouillon thaï aux dés de tomates.</p> <p>Hachis parmentier</p> <p>Salade de fregola, aubergines, persil plat, fromage de chèvre.</p>	<p>Velouté de poivrons jaunes au basilic.</p> <p>Filet de colin pané, sauce estragon, tomates grillées au four, purée à l'huile d'olive et basilic.</p> <p>Quinoa aux raisins, tomates cerises et poivrons, graines grillées et herbes vertes.</p>
Samedi 09	Dimanche 10	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
<p>Potage de poireaux à la noix de muscade.</p> <p>Vol au vent Chikka, carottes et champignons, couscous perlé aux herbes.</p> <p>Salade de kale, oignons rouges, tomates cerises, feta et graines grillées.</p>	<p>Potage Tom Kha Kai aux légumes</p> <p>Waterzooi de poulet à la persillade au citron, quartiers de pommes de terre aux herbes du jardin.</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>Gigue de cochon de lait, sauce champignons, chou fleuri rôti au curcuma, pommes de terre au gros sel.</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, rhubarbe et fraises, quartiers de pommes de terre.</p> <p>Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et persil plat.</p>	<p>Bouillon de légumes.</p> <p>Fines tranches de dinde sauce ciboulette aux oignons rouges, haricots verts et jeunes carottes, pommes de terre grillées aux herbes vertes.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, fêta et graines grillées.</p>	<p>Gazpacho.</p> <p>Filet de merlan, sauce tomate light, poireau rôti au four, risotto tomates et basilic.</p> <p>Salade de boulgour, pois chiches, noix de cajou et herbes vertes.</p>

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Lasagne végétarienne N°2 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel N°3 Moussaka

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 SEPTEMBRE 2023

**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>Velouté d'asperges</p> <p>Mijoté de poularde, jeunes pousses épinards, quartiers de pommes de terre en persillade.</p> <p>Salade de petits pois et échalotes, vinaigrette wasabi.</p>	<p>Velouté de carottes au lait de coco</p> <p>Moussaka</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>Escalope de dinde, sauce au curry doux, choux fleurs grillés au curcuma, riz basmati.</p> <p>Taboulé libanais, tomates, herbes vertes et citron.</p>	<p>Potage de poivrons jaunes au basilic</p> <p>Spaghetti bolognaise</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes</p>	<p>Bouillon asiatique au miso et enoki</p> <p>Haut de cuisse de poulet désossé aux dattes, miel, citron vert et harissa, semoule.</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 saumon au miso, fenouil et oignons grillés, purée de petits pois à la menthe.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta..</p>
Samedi 23	Dimanche 24	Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
<p>Potage Tom Kha Kai aux légumes</p> <p>Poulet au curry vert et riz basmati.</p> <p>Salade de kale, oignons rouges, tomates cerises, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté poivrons doux</p> <p>Orecchiette (pâtes), sauce parmigiana, asperges vertes et petits pois, parmesan, persil plat.</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>Boulette sauce tomate et riz.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté de champignons</p> <p>Hachis hortensia (chou blanc, béchamel, poulet chikka, purée de pommes de terre)</p> <p>Salade de poivrons, courgettes, carottes, aubergines grillées, chakchouka.</p>	<p>Bouillon thaï aux dés de tomates</p> <p>Escalope de poulet aux épices, sauce tartufata, champignons de Paris et épinards à l'échalote grillé, trofie au parmesan.</p> <p>Taboulé libanais, tomates et herbes vertes.</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Filet de daurade, sauce aux poivrons et basilic, petits pois et jeunes pousses d'épinards, pomme de terre écrasée, persillade et citron.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta..</p>

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Lasagne végétarienne N°2 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel N°3 Moussaka

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.