



# Menu NOVEMBRE 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 Tom Kha Kai aux légumes</p> <p>Gigue de cochon de lait, sauce moutardée, tomate panée, rôtie aux herbes, risotto au basilic.</p> <p>Salade de kale, oignons rouges, tomates cerises, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté poivrons doux</p> <p>Escalope de poulet aux épices, sauce tartufata, champignons de Paris et épinards, trofie au Parmesan.</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>Oiseau sans tête, jus brun, rhubarbe, pommes au four, semoule aux herbes vertes.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté de champignons</p> <p>Merguez, jus brun au thym frais, carottes grillées et petits pois, 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>Hachis Hortensia (chou blanc, béchamel, poulet chikka, purée de pommes de terre)</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, pommes de terre écrasées, persillade et citron.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta..</p>
Samedi 25	Dimanche 26	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 01/12
<p>Velouté chicons</p> <p>Boulettes, jus brun à la moutarde Tierenteyn, chou-fleur en béchamel et purée.</p> <p>Salade de potiron, chèvre, figues et noix, vinaigrette à la grenade.</p>	<p>Velouté de potiron au lait de coco</p> <p>Mijoté de poularde aux champignons, kale et céleri-rave grillé, pommes de terre rôties aux épices.</p> <p>Boulgour, pois chiches, edamame, potiron grillé, kale et grenade.</p>	<p>Potage de poireaux et noix de muscade.</p> <p>Scampis, risotto de sarrasin aux champignons des bois, potiron, oignons et herbes vertes.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes.</p>	<p>Minestrone</p> <p>Chicon au gratin, purée de pommes de terre.</p> <p>Taboulé libanais, tomates et herbes vertes.</p>	<p>Velouté de poivrons et basilic</p> <p>Cuisse de poulet désossée au miso et cacahuètes, butternut et oignons confits aux airelles, pommes de terre et coriandre.</p> <p>Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et azuki, persil plat.</p>	<p>Potage de courgettes et épinards.</p> <p>Spaghetti dello sport (haché, carottes, céleri, oignons...)</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté de champignons.</p> <p>Filet de saumon, sauce lait de coco et anis étoilé, courgettes et petits pois, riz basmati aux graines de sésame.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.</p>

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

**N°1 Cannelloni 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 N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.