



Menu Juillet 2025

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

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 05	Dimanche 06	Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11
Velouté de carottes au lait de coco Pain de viande, jus de cuisson, chou-fleur grillé au curcuma, quartiers de pommes de terre à l'huile de laurier et corian, purée de carottesdre. Salade de céleri-rave, chou blanc, carottes, oignons rouges et maïs grillés au yaourt	Potage épinards et petits pois Tajine de légumes, patate douce au four, polenta aux herbes. Salade de lentilles noires, edamame, fêta et amandes.	Minestrone estivale, boulettes de volaille Scampis, sauce au poivrons et basilic, aubergines et oignons, riz aux feuilles de citron. Taboulé libanais, tomates, herbes vertes et citron.	Potage de chou-fleur au curry doux Hachis parmentier (haché, tomate, purée, épinards...) Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette au wasabi	Potage de tomates et fenouil Linguine (pâtes), spaghetti de courgettes et carottes, sauce épinards et parmesan. Salade de trois sortes de haricots, tomates séchées, carottes, citron et herbes vertes	Potage de chou-fleur du Barry Mijoté de poularde, poireau et champignons au four, pommes de terre. Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges, persil plat.	Velouté de petits pois à la menthe (froid) Filet de colin aux épices, sauce aux feuilles de citron, champignons sautés et blettes, purée aux carottes Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes.
Samedi 12	Dimanche 13	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
Pas de repas livrés	Pas de repas livrés	Pas de repas livrés	Pas de repas livrés Commander vos repas avant 14h !	Pas de repas livrés	Pas de repas livrés	Reprise des livraisons

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Poulet sauce curry vert et riz citron N°2 Lasagne 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 Juillet 2025

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

0471 / 68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 19	Dimanche 20	Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
Minestrone estival et boulettes Petits suprêmes de poularde, sauce tomate et estragon, haricots plats, edamame, polenta au parmesan. Salade de haricots verts, asperges vertes, edamame et petits pois, vinaigrette au chili et sésame.	Velouté de patates douces et lait de coco Scampis, sauce curry doux, nouilles aux légumes (courgettes et carottes) et herbes vertes. Salade de lentilles noires, fêta, edamame, amandes.	Potage de poireaux au curry doux Rogan Josh d'agneau, poivrons confits, orzo (pâtes grecques) aux herbes. Salade de céleri-rave, chou blanc et carottes au sésame et piments.	Veloute de tomates et basilic frais Salade liégeoise (poulet, haricots verts, pommes de terre, lardons, oignons rouges) Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes	Velouté de poivrons doux Mafalde (pâtes) champignons de saison au four, épinards et parmesan. Taboulé libanais, tomates et herbes vertes	Potage de petits pois à la menthe Cuisse de poulet désossée aux dattes, miel et harissa, poireaux, quinoa aux épices. Salade de quinoa aux asperges vertes, edamame et sésame	Velouté de chou fleur du Barry Filet de daurade en croûte d'herbes, sauce verte, haricots verts, purée de carottes Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi
Samedi 26	Dimanche 27	Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 01/08
Potage Tom Kha Kai Navarin d'agneau, jeunes carottes et céleri, pommes de terre au gros sel et romarin Salade de courgette et maïs grillé aux herbes vertes, vinaigrette au sésame et piments	Velouté de poivrons jaunes au basilic frais Cordon bleu de volaille, sauce emmental et parmesan, courgettes grillées, jeunes pousses d'épinards, quartiers de pommes de terre aux épices Salade de chou-fleur grillé, raisins, noix, piments	Potage de betteraves rouges Scampis, sauce puttanesca et mascarpone, tomates en grappe confites, orrechiette (pâtes) et persillade Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et fêta.	Minestrone verte aux lentilles Linguine aux poivrons doux, légumes provençaux grillés, tomates et crumble de fêta Salade de riz sauvage, amandes, fruits secs, cumin et herbes vertes, houmous.	Velouté de champignons à la marjolaine Tajine de poularde sauce curry-coriandre, courgettes et raisins, fregola aux herbes vertes Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et persil plat	Potage de courgettes et épinards Saucisse, jus brun, compote de pommes et fruits rouges, purée de pommes de terre Salade verte protéinée (lentilles, courgettes, edamame..)	Gazpaccho Filet de saumon aux épices, mousseline aux câpres et citron vert, haricots verts et asperges vertes, quartiers de pommes de terre. Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Poulet sauce curry vert et riz citron N°2 Lasagne 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.