



# Menu Septembre 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 30/08	Dimanche 31/08	Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05
<p>Velouté de carottes au lait de coco</p> <p>Pain de viande, jus de cuisson, chou-fleur grillé au curcuma, quartiers de pommes de terre, coriandre.</p> <p>Salade de céleri-rave, chou blanc, carottes, oignons rouges et maïs grillés au yaourt</p>	<p>Potage épinards et petits pois</p> <p>Tajine de légumes, patate douce au four, polenta aux herbes.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, fêta et amandes.</p>	<p>Minestrone estivale, boulettes de volaille</p> <p>Scampis, sauce au poivrons et basilic, aubergines et oignons, riz aux feuilles de citron.</p> <p>Taboulé libanais, tomates, herbes vertes et citron.</p>	<p>Potage de chou-fleur au curry doux</p> <p>Linguine (pâtes), spaghetti de courgettes et carottes, sauce épinards, parmesan.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette au wasabi</p>	<p>Potage de tomates et fenouil</p> <p>Mijoté de poularde, poireaux et champignons au four, pommes de terre.</p> <p>Salade de trois sortes de haricots, tomates séchées, carottes, citron et herbes vertes</p>	<p>Velouté d'asperges</p> <p>Spaghetti bolognaise</p> <p>Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges, persil plat.</p>	<p>Velouté de petits pois à la menthe (froid)</p> <p>Darne de saumon grillée au citron, sauce vin blanc et légumes, haricots verts, risotto aux asperges vertes et petits pois.</p> <p>Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes.</p>
Samedi 06	Dimanche 07	Lundi 08	Mardi 09	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
<p>Velouté de carottes et persil plat</p> <p>Haut de cuisse de poularde désossé, sauce au miso et cacahuètes, brocoli aux noix, nouilles.</p> <p>Salade de poivrons, courgettes, carottes et aubergines grillées, houmous.</p>	<p>Velouté d'asperges</p> <p>Chipolata, sauce brune moutardée, haricots verts et asperges vertes grillées, purée de carottes.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes.</p>	<p>Potage tomate et fenouil</p> <p>Paëlla aux scampis et légumes de saison (jeunes carottes, maïs, haricots, aubergine...)</p> <p>Salade de perles de couscous, courgettes, aubergines, carottes.</p>	<p>Velouté de poivrons doux</p> <p>Aubergines à la parmigiana.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et fêta.</p>	<p>Potage de betterave rouge</p> <p>Poulet Marengo, champignons de Paris grillés au four, quartiers de pommes de terre.</p> <p>Salade de petits pois et échalotes, fêta et vinaigrette wasabi.</p>	<p>Potage de brocolis au thym</p> <p>Cannelloni à la ricotta et aux épinards, sauce bianco.</p> <p>Quinoa aux raisins, tomates cerises, carottes, graines grillées et herbes vertes.</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Filet de rouget, sauce vierge (huile d'olive, jus de citron, ail), tomate grillée au four, riz complet au basilic, parmesan.</p> <p>Salade de fenouil grillé, raisins, mélange de nuts, sésame et piments</p>

## Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Cannelloni ricotta épinards N°2 Boulette sauce tomate et riz 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. Sulfités 13. Lupin 14. Sésame N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.



# Menu Septembre 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 13	Dimanche 14	Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
<p>Minestrone estival et boulettes</p> <p>Rogan Josh d'agneau, poivrons et oignons confits, pâtes grecques.</p> <p>Salade de haricots verts, asperges vertes, edamame et petits pois, vinaigrette au chili et sésame.</p>	<p>Velouté de patates douces et lait de coco</p> <p>Scampis, sauce curry doux, nouilles aux légumes (courgettes et carottes) et herbes vertes.</p> <p>Salade de lentilles noires, fêta, edamame, amandes.</p>	<p>Potage de poireaux au curry doux</p> <p>Escalope de dinde panée, sauce tomate, copeaux de Parmesan, courgettes et poivrons confits, pommes de terre rôties.</p> <p>Salade de céleri-rave, chou blanc et carottes au sésame et piments.</p>	<p>Veloute de tomates et basilic frais</p> <p>Salade liégeoise (poulet, haricots verts, pommes de terre, lardons, oignons)</p> <p>Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes</p>	<p>Velouté de poivrons doux</p> <p>Mafalde (pâtes), champignons de saison au four, épinards et parmesan</p> <p>Taboulé libanais, tomates et herbes vertes</p>	<p>Potage de petits pois à la menthe</p> <p>Petits suprêmes de poularde, sauce tomate estragon, haricots plats, polenta au parmesan</p> <p>Salade de quinoa aux asperges vertes, edamame et sésame</p>	<p>Velouté de chou fleur du Barry</p> <p>Filet de daurade en croûte d'herbes, sauce verte, haricots verts, purée de carottes.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi</p>
Samedi 20	Dimanche 21	Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
<p>Potage Tom Kha Kai</p> <p>Tajine de poularde, sauce curry-coriandre, courgettes et raisins, fregola aux herbes vertes.</p> <p>Salade de courgette et maïs grillé aux herbes vertes, vinaigrette au sésame et piments</p>	<p>Velouté de poivrons jaunes au basilic frais</p> <p>Linguine (pâtes) aux poivrons doux, légumes provençaux grillés, tomates et crumble de fêta.</p> <p>Salade de chou-fleur grillé, raisins, noix, piments</p>	<p>Potage de betteraves rouges</p> <p>Scampis, sauce puttanesca et mascarpone, tomates en grappe confites, orrechiette (pâtes) et persillade</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et fêta.</p>	<p>Minestrone verte aux lentilles</p> <p>Saucisse de volaille, jus brun, compote de pommes et fruits rouges, purée.</p> <p>Salade de riz sauvage, amandes, fruits secs, cumin et herbes vertes, houmous.</p>	<p>Velouté de champignons à la marjolaine</p> <p>Navarin d'agneau, jeunes carottes et céleri, pommes de terre au gros sel.</p> <p>Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et persil plat</p>	<p>Potage de courgettes et épinards</p> <p>Cordon bleu de volaille, sauce emmental et parmesan, courgettes grillées, jeunes pousses épinards, quartiers de pommes de terre aux épices.</p> <p>Salade verte protéinée (lentilles, courgettes, edamame..)</p>	<p>Gazpaccho</p> <p>Filet de colin, sauce verte au lait de coco, chou rave et oignons sautés, purée de betterave rouge.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes</p>

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

**N°1 Cannelloni ricotta épinards N°2 Boulette sauce tomate et riz 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 Septembre 2025

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

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 27	Dimanche 28	Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 01/10	Jeudi 02/10	Vendredi 03/10
Velouté de carottes au lait de coco	Potage épinards et petits pois	Minestrone estivale, boulettes de volaille	Potage de chou-fleur au curry doux	Potage de tomates et fenouil	Velouté d'asperges	Velouté de petits pois à la menthe (froid)
Suprême de poulet aux poivrons doux et straciatella, épinards, radiatori (pâtes) aux herbes vertes.	Scampis, sauce au poivrons et basilic, aubergines et oignons, riz aux feuilles de citron.	Paupiette de volaille, sauce brune à l'oignon, compote de pommes et rhubarbe, couscous aux herbes du jardin.	Jambon désossé, sauce crème au poivre de Madagascar, champignons grillés au persil plat, purée.	Escalope de dinde panée, sauce tomate, copeaux de parmesan, courgettes et poivrons confits, couscous aux herbes vertes.	Hachis parmentier	Filet de daurade en croûte d'herbes, tomates cerises et oignons au four, pâtes grecques à l'huile de basilic frais.
Salade de céleri-rave, chou blanc, carottes, oignons rouges et maïs grillés au yaourt	Salade de lentilles noires, edamame, fêta et amandes.	Taboulé libanais, tomates, herbes vertes et citron.	Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette au wasabi	Salade de trois sortes de haricots, tomates séchées, carottes, citron et herbes vertes	Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges, persil plat.	Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes.

## Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Cannelloni ricotta épinards N°2 Boulette sauce tomate et riz 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.