



Menu Avril 2026

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 28/03	Dimanche 29/03	Lundi 30/03	Mardi 31/03	Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03
Bouillon de légumes, pak choi, boulettes de volaille Petits suprêmes de poularde, sauce estragon, haricots verts à l'échalote et au gingembre, pommes de terre rôties. Salade de concombre et pois chiches, dressing au yaourt, ail et herbes vertes	Velouté de carottes au persil Scampis grillés, pâtes au basilic frais, tomates cerises au four et herbes vertes Salade de lentilles noires, fêta, édamame, amandes	Potage de courgettes et duxelles de carottes Mini Kefta libanaise, sauce tomates au cumin, poivrons confits, pâtes grecques. Salade de céleri rave, chou blanc et carottes au sésame et piments	Velouté de tomates et de cerfeuil Les cinq légumes du jour à l'italienne, crumble de fêta, boulgour aux herbes. (végétarien) Salade de riz sauvage, amandes, fruits secs, cumin et herbes vertes	Velouté de poivrons jaune et basilic Joues de porc, sauce laquée, cacahuètes et gingembre, brocoli grillé et petits pois, riz noir aux épices Taboulé aux légumes d'été, tomates et herbes vertes, houmous	Potage de petits pois à la menthe Hachis parmentier (haché, épinards, purée, sauce tomate) Salade de quinoa aux asperges vertes, édamame et sésame	Velouté de chou-fleur et brocoli au persil plat Filet de colin aux épices, sauce verte, haricots verts et échalotes, riz complet, basilic et oignons. Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.
Samedi 04	Dimanche 05	Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10
Velouté d'asperges Bœuf massaman, courgettes et poivrons au four, semoule au persil Salade de courgette et pois chiches grillés aux herbes vertes, vinaigrette au sésame et piments	Velouté de chou-fleur au curry Vol au vent, carottes, champignons et purée de pomme de terre Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et fêta.	Potage de betteraves rouges Scampis, sauce jaune au lait de coco, tagliatelles aux rubans de courgettes et feuille d'épinards Salade de trois sortes de haricots, tomates séchées, carottes, citron et herbes vertes.	Minestrone verte aux lentilles Tajine d'agneau, légumes de saison et abricots, couscous perlé aux herbes vertes Salade de riz noir, pois chiches, miso, wasabi et herbes vertes	Bouillon Thaï aux dés de tomates Poulet sauce curry jaune, gingembre et épinards, riz sauvage aux épices Salade de chou-fleur grillé, raisins, noix, piments	Gazpaccho de tomate et de concombre Hamburger de volaille au thym, jus brun à l'oignon, compote de pommes, fruits rouges et purée Salade vertes protéinée (lentilles, courgette, édamamé...)	Potage de courgettes et cresson Filet de colin, sauce au vin blanc, brocoli et aubergines grillés, polenta aux herbes Salade de millet, carottes, persillade, airelles et estragon

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel N°2 lasagne bolognaise N°3 Poulet curry verte et riz citron

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.