

## Menu Kiwi Club - 2018

16 janvier	17 janvier	23 janvier	24 janvier	30 janvier
Velouté de carottes et de pêches	Soupe aigre piquante	Soupe aux légumes	Potage à la cressonnière	Potage crémeux au cheddar
Salade de cresson et de concombres, vinaigrette à la dijonnaise	Salade de mangue verte	Salade de maïs et d'avocat	Salade de fenouil, pamplemousses roses et olives	Salade verte, vinaigrette au yogourt
Poulet épicé, salsa à la mangue et à l'avocat	Sauté de tofu, pois chiches et légumes à l'orange	Tacos de morue, salsa d'ananas	Lasagne aux légumes et au tofu	Végé-burger et salsa à la mangue
Casserole brésilienne de manioc aux crevettes	Brochettes de bœuf marinée	Poivron farci au chili à la dinde	Filet de porc fumé avec chutney aux pommes	Rôti de veau au parfum de miel et de basilic
Okras citronnés sautés	Carottes au basilic thaï	Haricots verts à la vapeur	Asperges rôties	Juliennes de carottes et de courgettes
Duo de riz blanc et de riz sauvage	Nouilles Yet-Ca-Mein au sésame	Riz épicé	Purée de pommes de terre aux oignons verts	Pommes de terre rôties à l'ail
Cupcake au chocolat et aux framboises	Gâteau aux poires et à la cannelle	Banane flambée	Mini gâteau au panais	Gâteau Boston
Salade de melons	Crème à l'amande et aux kiwis, coulis de fraises	Carré moka à la cannelle	Gratin de petits fruits des champs	Sorbet aux kiwis

31 janvier	6 février	7 février	13 février	14 février
Soupe aux lentilles et acini di pepe	Potage aux poireaux	Potage aux betteraves	Potage à la citrouille	Crème de carottes
Salade grecque	Salade Waldorf	Taboulé	Salade de légumes et de chou, vinaigrette au miel	Salade de l'Estrie, vinaigrette aux pommes et au miel
Étagé parmentier au saumon	Fruits de mer à la Newburg	Cari de lentilles et tofu	Poulet, sauce au porto et aux canneberges	Fettucine aux épinards et au fromage de chèvre des Alpes
Souvlaki au poulet, sauce au yogourt	Médallions de porc à la dijonnaise	Shawarma	Filet de sole aux fines herbes	Rôti de cerf au romarin
Pois sucrés et radis sautés	Haricots jaunes et verts persillés	Rapini à l'ail	Pois mange-tout sautés	Betteraves et oignons caramélisés
Riz pilaf aux raisins de Corinthe	Pommes de terre et patates douces rôties au romarin	Riz basmati	Orge mondé aux légumes	Purée de pommes de terre et de céleri-rave
Salade d'agrumes et de melon miel	Triangle au chocolat, aux bananes et aux framboises	Gâteau au chocolat et aux poires	Pizza aux fruits	Gâteau à l'anis
Pouding à la fleur d'oranger avec pistaches	Cobbler aux pêches	Flan au gingembre	Crème brûlée	Parfait aux pêches et à la ricotta

20 février	27 février	28 février	13 mars	14 mars
Crème de champignons	Crème de légumes	Potage aux carottes et au lait de coco	Potage aux légumes parfumé	Crème d'épinards
Salade de betteraves, quinoa et roquette	Salade de choux rouge et vert	Rouleaux de printemps aux légumes, sauce aux arachides	Guacamole et tortillas de maïs bleu	Champignon portobello farci
Frittata aux courgettes	Galettes de tofu et de poulet, sauce au lait de coco	Morue étuvée au gingembre	Chili végétarien au fruit du jacquier	Saumon aux herbes et câpres à la moutarde de Dijon
Osso buco de porc à la milanaise	Cassolette de légumineuses aux tomates et épices	Sauté de bœuf à la mandarine	Pizza au poulet cajun, à la crème fraîche et aux épinards	Linguine au jambon et aux légumes
Choux de Bruxelles sautés	Chou-fleur rôti au four	Bok choy au sésame	Brochette de légumes	Endives braisées
Patates douces rôties aux herbes	Riz basmati	Trio de riz au jasmin, riz rouge et riz sauvage	Pommes de terre à l'ail	Riz pilaf aux tomates séchées et pois verts
Baluchon aux pommes, coulis de fraises	Gâteau aux amandes	Gâteau aux bananes et à la lime	Pain à la cannelle et aux noix avec glace royale	Croustade aux pommes et bleuets
Tiramisu au yogourt	Tapioca à la vanille et à la fraise	Mousse de framboises, crumble au chocolat et thé matcha	Tarte piña colada	Parfait glacé à la lime et au citron