

## Menu Kiwi Club - 2019

15 janvier	16 janvier	22 janvier	23 janvier
Potage aux carottes	Soupe miso au tofu	Potage aux pois verts aromatisé à la menthe	Soupe aux lentilles et légumes
Salade César maison	Salade de mangues vertes	Prosciutto e melone	Rillettes de sardines à l'aneth et craquelins maison au germe de blé
Brochettes de porc, sauce à l'érable et aux canneberges	Croquette de thon au gingembre avec mayonnaise épicée	Poulet sauce aux tomates et parmesan	Spanakopita
Lasagne au tofu et aux légumes	Sauté de bœuf à la mandarine	Pizza aux crevettes et à la crème fraîche	Escalope de dinde à la méditerranéenne
Brocolis vapeur	Bok choy à l'asiatique	Rapinis à l'ail	Poivrons deux couleurs grillés
Pommes de terre rôties	Riz basmati à la ciboulette	Risotto de quinoa aux champignons et épinards	Patates grecques à l'ail
Tarte aux cerises et aux amandes	Won-tons sucrés aux amandes	Tiramisu au yogourt	Sorbet au melon miel
Mousse au chocolat et à la liqueur d'orange	Délice aux litchis et framboises	Gâteau des anges et sauce aux framboises	Clafoutis aux pêches et framboises

29 janvier	30 janvier	5 février	6 février
Crème de champignons	Crème de brocoli	Potage aux poivrons rouges	Velouté de chou-fleur et de patates douces
Salade de l'Estrie, vinaigrette pomme et miel	Salade de chou traditionnelle	Salade de sarrasin, pommes et edamames	Salade aux épinards, betteraves et noix
Frittata aux légumes, porc et feta	Mac n' cheese aux trois fromages	Burger de porc effiloché avec salade de chou et carottes	Mafé de poulet sénégalais
Truite arc-en-ciel aux tomates cerises, oignons rôtis et thym	Bœuf braisé à la bière et au chorizo	Croquettes de crabe	Papillote de morue à l'ananas
Choux de Bruxelles citronnés	Pois verts aux échalotes françaises	Haricots verts	Brochette de légumes
Millet	Pommes de terre duchesse	Pommes de terre aux fines herbes	Riz au jasmin
Petit pot de fromage et coulis d'argousier	Cupcake à la citrouille et glaçage au fromage à la crème	Gratin aux fruits des champs	Pain aux bananes avec sauce à la caroube
Feuilleté à l'érable et pacanes grillées	Croustade aux fraises et à la rhubarbe	Carré moka au tofu	Yogourt glacé à la mangue

12 février	13 février	19 février	20 février	26 février
Soupe minestrone	Potage aux lentilles rouges	Velouté de betteraves au beurre d'amandes	Potage de fenouil et tomates	Potage à la courge au gingembre
Céleri rémoulade	Salade libanaise Fattoush	Salade de chayotte à la dijonnaise	Salade verte, vinaigrette au yogourt	Salade de concombre thaï
Dinde au basilic	Kefta d'agneau avec pommes de terre et poivrons	Gratin de saumon aux épinards	Brochettes de crevettes à la chermoula	Pâte au cari rouge, lait de coco et tofu
Quiche aux épinards	Filet de sole en croûte d'herbes	Filet de porc sauce aux canneberges et vin rouge	Tajine d'agneau aux citrons confits	Poulet au parfum de tangerine
Asperges rôties	Courgettes sautées	Carottes rôties au four	Bette à carde sautée	Pois mange-tout sautés au sésame
Grains d'épeautre citronnés	Riz blanc aux vermicelles	Pommes de terre au romarin	Couscous	Riz au jasmin
Brownie à la purée de dattes	Fondue au chocolat avec fruits	Cupcakes au chocolat et framboises	Baklava au quinoa soufflé, cacao et amandes	Gâteau marbré au thé vert matcha et crème anglaise
Pomme au four, sauce à la cannelle	Mhalabiyé (pouding au lait)	Crème bavaroise aux fraises	Oranges à la marocaine	Mousse à la framboise et crumble à la vanille