

# LES RECETTES AUX CHOIX POUR VOS SÉANCES

## LES PLATS VEGETARIENS

Soupe miso  
Hachis végétarien  
Dhal de lentilles corail  
Soupe repas à la mexicaine  
Pesto d'épinard et petit pois  
Ma sauce bolo végétarienne  
Couscous de légumes de saison  
Pâtes complètes aux champignons  
Gratin de courge butternut et basilic  
Délicieuse ratatouille  
L'incontournable mac and cheese (PLV)

## LES PLATS AVEC DE LA VIANDE

Rougail de saucisses  
La savoureuse blanquette de volaille  
Porc au gingembre et au sirop d'érable  
Ragoût de boeuf aux carottes et aux épices  
Soupe repas saucisse, courge butternut et épinard

## LES SOUPES

Soupe miso  
Soupe de potimarron aux épices  
Soupe toute douce à la courgette  
Velouté de carottes et lentille corail  
Soupe onctueuse à la betterave et au potimarron  
Velouté patate douce, carottes et courge butternut  
Velouté haricot vert, lait de coco et coriandre moulue

## LES TARTES et CAKES

Cake épinard chèvre et basilic  
Tarte à la carotte et petits pois  
Tarte aux champignons et brocolis  
Tarte épinard saumon et parmesan

## LES CURRY

Curry de saumon  
Curry de légumes de saison  
Curry de patate douce au poulet  
Curry de chou-fleur et pois chiche  
Curry courge butternut et pois chiches

## LES BOUILLONS

Bouillon d'os  
Bouillon de poulet  
Bouillon de viande  
Bouillon d'automne  
Bouillon de légumes oubliés

## LES COLLATIONS

Houmous  
Banana Bread  
Gâteau tout chocolat  
Crumble aux pommes  
Cake citron vert vanille  
Crèmes liégeoises maison  
Clafoutis aux fruits rouges  
Tarte aux pommes, vanille et cannelle  
Les merveilleux cookies du post-partum

*Si vous avez des questions sur des recettes, n'hésitez pas !)*