

SPORTIF ITINÉRANT

menu



IDÉES DE REPAS

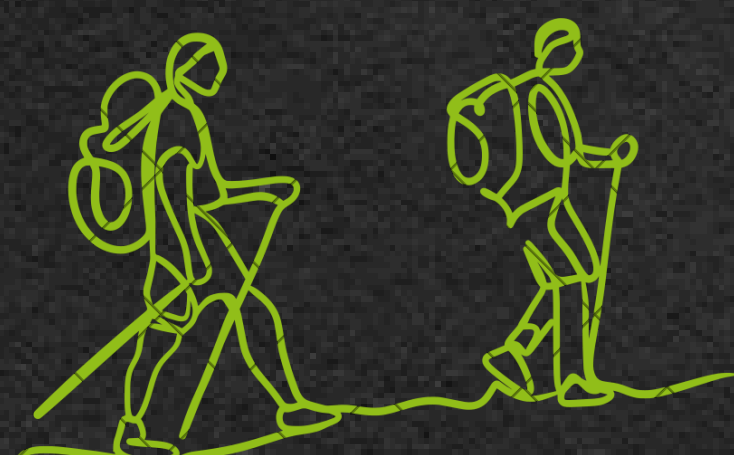
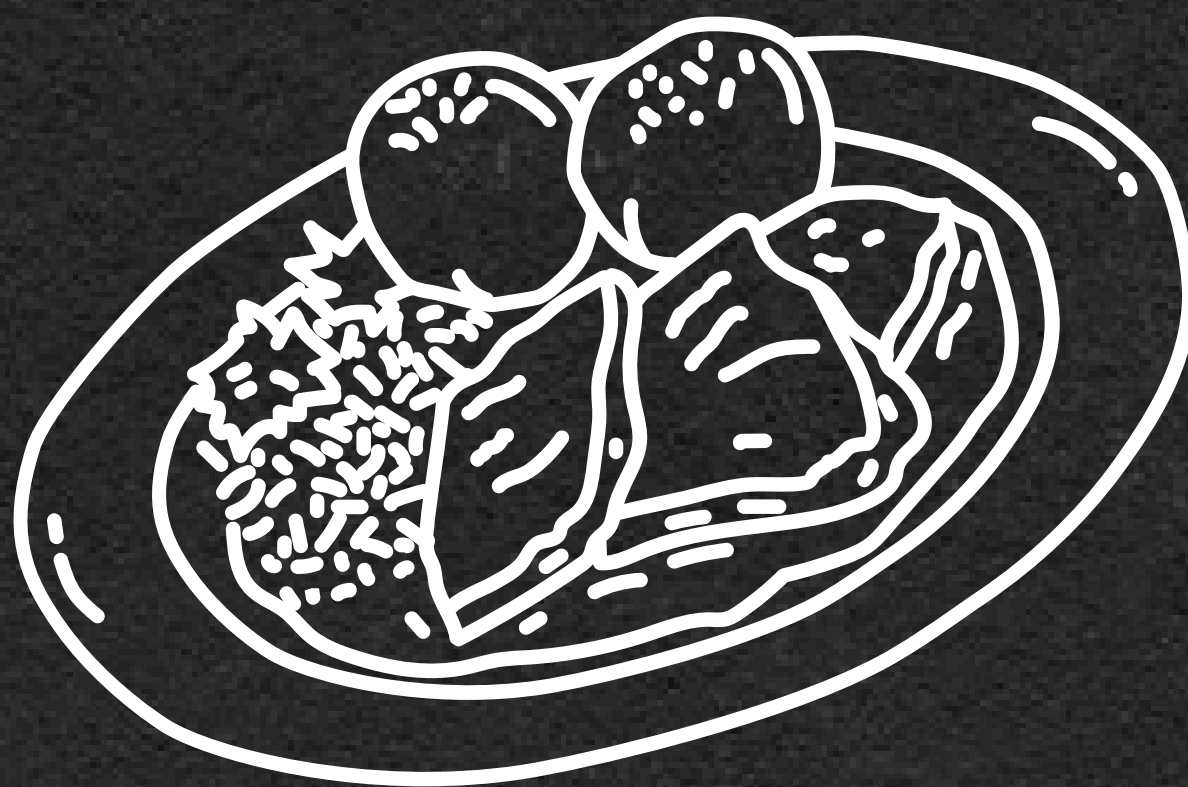
1 belle portion de légumes

1 portion de féculent et/ou de légumineuse (lentilles)

1 belle portion de protéines, (viande, poisson, œufs)

1 laitage, fromage local apprécié

1 fruit de saison



SPORTIF ITINÉRANT

menu



IDÉES DE MENUS À PROPOSER

Entrée :

Salade verte du maraîcher voisin et ravioles poêlées

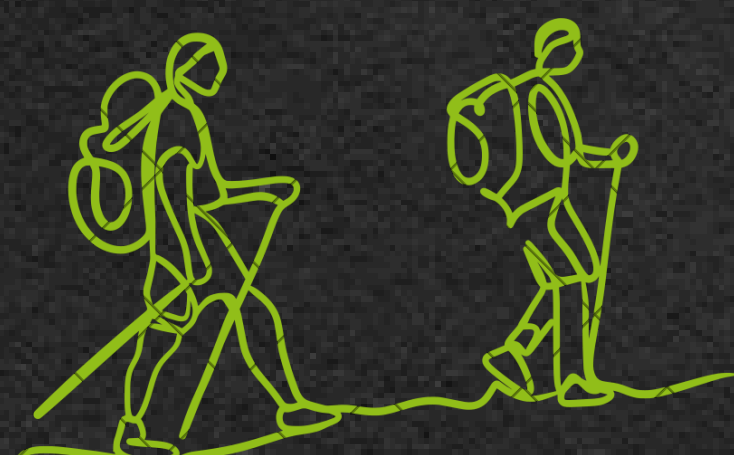
Plat :

Courgettes farcies gratinées (courgettes, protéines de soja, oignons, feta et graines de courge)

accompagnées de riz semi-complet aux petits légumes

Dessert :

Tarte à l'abricot et aux orties caramélisées



SPORTIF ITINÉRANT

menu



IDÉES DE MENUS À PROPOSER

Entrée :

Galettes de chénopode Bon-Henri et d'orties accompagnées d'une sauce au fromage blanc, crème et herbes du jardin

Plat:

Curry de légumes issus des fermes voisines et petit épeautre

Dessert:

Crumble de pommes, rhubarbe et noix

