

«Mes recettes du mois" de

By Aucoeur2soi

SEPTEMBRE 2022



- 1- salade romaine et son pâté à la pistache (CRU)
- 2- soupe verte curative pour le foie
- 3- spaghettis de courgettes à la napolitaine
- 4- galettes de courgettes

OCTOBRE 2022

- 1- butternut farci aux épinards
- 2- céréales, brocolis au curry
- 3- courge spaghetti façon carbonara
- 4- soupe de pois chiches

NOVEMBRE 2022

- 1- tarte quinoa, chèvre, épinards
- 2- salade spéciale foie (betterave)
- 3- salade patate douce, poireau, coco
- 4- poêlée de chorizo et patates douces

DECEMBRE 2022

- 1- velouté de quinoa à l'ail
- 2- velouté pois chiche, choux fleurs
- 3- mijoté de saumon au fenouil, poireau curry + semoule complète
- 4- risotto épinards, champignons