

MENUS BATCHCOOKING

Octobre 2026



Les gratins

- . Hachis végétal lentilles et patates douces
- . Lasagnes champignons butternut
- . Lasagnes épinards chèvre
- . Lasagnes courgette citron et parmesan
- . Gratin d'automne (betterave, patate douce, patate)

Les plats mijotés et réconfortants

- . Légumes sautés nouilles soba sauce cacahuète
- . Spaghetti bolognaise de lentilles
- . Gnocchis courgettes champignons
- . Orzo crémeux champignons, petits pois et tomates séchées
- . Dahl de lentilles corail et riz
- . Curry de patate douce et pois chiche et riz
- . Pois chiche à l'indienne et pain pita
- . Chakchouka pois chiche feta oeuf et riz
- . Chili sans viande et quinoa
- . Tajine de légumes, fruits secs et semoule

MENUS BATCHCOOKING

Octobre 2026



Les salades

- . Salade de lentilles et potimarron rôti, halloumi grillé et chou rouge, oeuf mollet
- . Salade quinoa croustillant, carottes rôties, feta & sauce tahini
- . Salade de quinoa, patate douce, pois chiche et feta
- . Nouilles de riz façon bobun

Les soupes

- . Soupe de carotte gingembre et lait de coco
- . Soupe façon minestrone haricots rouge et pâtes

Les tartes et les cakes

- . Tarte betterave et feta
 - . Tarte carotte mimolette et noisettes
 - . Tarte poireaux chèvre
 - . Tatin butternut chèvre
 - . Cake épinards tomates séchées chèvre
 - . Cake petit pois feta menthe
 - . Brownie salé brocoli feta
-
- A decorative wavy line in a light orange color that spans the width of the page at the bottom.

MENUS BATCHCOOKING

Octobre 2026



Les plats croustillants et savoureux

- . Samossas à l'indienne et sauce à la menthe
- . Falafels et légumes sautés, sauce avocat
- . Croquettes de légumes et quinoa sauce avocat
- . Patates douce rôtie, tofu sauce teriyaki et guacamole
- . Légumes rôtis, halloumi grillé, houmous, oeuf mollet,
- . Potimarron et pois chiche rôtis, sauce feta, pistaches



MENUS BATCHCOOKING

Septembre 2026



Boules d'énergie

Dattes surprise chocolat cacahuète

Cookies aux flocons d'avoine

Barres de céréales croustillantes cacahuète chocolat

Barres de céréales aux fruits rouges

Banana bread chocolat poire

Cake citron pavot sans gluten

Gâteau moelleux cacahuète et chocolat

Carrot cake

Tarte noix de pécan

Muffins chocolat framboises

Muffins pomme cannelle

Muffins poires chocolat

Pancakes

Gaufres

Porridge flocons d'avoine et graines

Granola croustillant

Chia pudding fruits de saison et noisettes