

MENUS BATCHCOOKING

Septembre 2026



Les salades

- . Salade de lentilles et carottes rôties, halloumi grillé et chou rouge, oeuf mollet
- . Salade de quinoa, patate douce, pois chiche et feta
- . Taboulé aux herbes, houmous et pain pita
- . Salade de tomates et tarte soleil au pesto
- . Nouilles de riz façon bobun
- . Velouté de courgettes et crackers aux graines
- . Soupe de carotte gingembre et lait de coco

Les tartes et les cakes

- . Tarte betterave et feta
 - . Tarte carotte mimolette et noisettes
 - . Tatin figue et fromage frais
 - . Feuilletés épinards feta
 - . Cake courgette tomates séchées chèvre
 - . Cake petit pois feta menthe
 - . Brownie salé brocoli feta
- 
- A decorative wavy orange line at the bottom of the page.

MENUS BATCHCOOKING

Septembre 2026



Les gratins

- . Hachis végétal lentilles et patates douces
- . Lasagnes légumes du soleil pesto
- . Lasagnes courgette citron et parmesan
- . Crumble légumes d'été et chèvre

Les plats mijotés et réconfortants

- . Légumes sautés nouilles soba sauce cacahuète
- . 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

Septembre 2026



Les plats croustillants et savoureux

- . Samossas à l'indienne et sauce à la menthe
- . Falafels et légumes sautés, sauce avocat
- . Boulettes aubergine feta sauce tahini
- . Croquettes de légumes et quinoa sauce avocat
- . Patates douce rôtie, tofu sauce teriyaki et guacamole
- . Légumes rôtis, houmous, oeuf mollet



MENUS BATCHCOOKING

Septembre 2026



Les collations

Boules d'énergie

Dattes surprise chocolat cacahuète

Cookies aux flocons d'avoine

Barres de céréales croustillantes beurre de cacahuète
chocolat

Barre de céréales aux fruits rouges

Banana bread chocolat poire ou framboises

Cake citron pavot sans gluten

Gâteau moelleux cacahuète et chocolat

Carrot cake

Muffins chocolat framboises

Muffins pomme cannelle

Muffins poires chocolat

Pancakes

Gaufres

Porridge flocons d'avoine et graines

Granola croustillant

Chia pudding aux fruits rouges