

MENUS BATCHCOOKING

Juin - Juillet 2026



Salade de lentilles, carottes rôties, halloumi grillé et chou rouge, oeuf mollet

Salade de quinoa, patate douce, pois chiche et feta

Houmous (nature, betterave ou petit pois)

Caviar d'aubergines

Velouté de courgettes

Tarte betterave et feta

Tarte carottes cumin

Cake courgette tomates séchées chèvre

Cake petit pois feta menthe

Brownie salé brocoli feta

MENUS BATCHCOOKING

Avril - Mai 2026



Spaghetti bolognaise de lentilles

Lasagnes légumes du soleil pesto

Lasagnes épinards chèvre

Légumes sautés nouilles soba sauce cacahuète

Gnocchis épinards champignons tomate séchées

Gnocchis courgettes champignons

Risotto petits pois champignons

Risotto asperges

Dahl de lentilles corail + riz

Curry de patate douce et pois chiche + riz

Pois chiche à l'indienne + pain pita

Chakchouka pois chiche feta oeuf + riz

MENUS BATCHCOOKING

Juin - Juillet 2026



Chili sin carne et quinoa

Galettes chou-fleur, carottes et quinoa, sauce avocat

Hachis végé lentilles et patates douces

Crumble de légumes

Tajine de légumes, fruits secs et semoule

Légumes au four pois chiche sauce tahini et semoule

Falafels, légumes sautés et semoule, sauce avocat

MENUS BATCHCOOKING

Juin - Juillet 2026



Boules d'énergie

Dattes surprise chocolat cacahuète

Cookies aux flocons d'avoine

Barre de céréales croustillante aux fruits rouges

Banana bread chocolat poire

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

Chia pudding aux fruits rouges