

MENUS BATCHCOOKING

Juillet - Août 2026



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 pastèque et tarte soleil au pesto

Velouté de courgettes et crackers aux graines

Tarte betterave et feta

Tarte carottes cumin

Tarte tomates mozzarella

Feuilletés épinards feta

Cake courgette tomates séchées chèvre

Cake petit pois feta menthe

Brownie salé brocoli feta

Crumble légumes d'été et chèvre

Samossas à l'indienne et sauce à la menthe

Falafels et légumes sautés, sauce avocat

MENUS BATCHCOOKING

Juillet-Août 2026



Légumes sautés nouilles soba sauce cacahuète

Spaghetti bolognaise de lentilles

Lasagnes légumes du soleil pesto

Lasagnes épinards chèvre

Gnocchis courgettes champignons

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

Chili sin carne et quinoa

Galettes chou-fleur, carottes et quinoa, sauce avocat

Hachis végétal lentilles et patates douces

Tajine de légumes, fruits secs et semoule

MENUS BATCHCOOKING

Juillet - Août 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