



Voici un petit échantillon de plats que je peux modifier à votre gré – n’hésitez pas à me contacter pour plus d’idées !

### *Volaille*

Mijoté à la méditerranéenne avec olives noires, tomates, artichauts et câpres

Suprême sauce chasseur (fond de veau, champignons, estragon, vin rouge)

Tajine de poulet aux abricots et olives vertes

Poitrine farcie de duxelles de champignons et épinards

Magret de canard avec sauce aux bleuets

### *Bœuf/Veau*

Bavette grillée avec sauce diable (estragon, échalotes, vin blanc, fond de veau)

Bœuf bourguignon avec ses pâtes

Blanquette de veau

Scallopini de veau avec sauce tomate

Ossubucco milanese



### *Poisson*

Saumon poché avec sa crème aux agrumes

Roulade de truite et crevettes avec sauce curry et lait de coco

Sole meunière

Flétan avec salsa de fruits tropicaux ou sauce tomate et fenouil

Curry vert de crevettes et fruits de mer

### *Porc / Agneau*

Côtelettes grillés avec sauce vin blanc et romarin

Filet de porc saltimbocca avec sauce expresso

Carré d’agneau à la provençale

### *Les végétariens*

Couscous

Currys

Lasagnes

Mijotés

Légumineuses



### *Accompagnements*

Riz pilaf : safran, agrumes, herbes...

Couscous

Risotto à toutes les sauces !

Grains anciens (épeautre, quinoa)

Polenta

Pâtes

Pommes de terre : purée, rôties, gratinées, au four, etc.

Vermicelles, nouilles de soba

### *Les à cotés*

Légumes de saison rôtis/sautés

Purée de légumes frais

Ratatouille

Salades & vinaigrettes

### *Les extras*

Soupes

Pain maison

Desserts

Fonds de veau, volaille

Condiments