





# AUTOMNE

# **A CHOISIR:**

### 1 TARTINE:

- Gaufre de pommes de terre, burrata, avocat & roquette
- Quiche carotte, coco & cumin
- Crackers de mais, houmous de betterave & avocat
- Tartine de patate douce, truite fumée & œuf poché
- Bruschetta compoté d'oignons, coulis de tomates, champignons & comté
- · Croque-monsieur champignons, épinards & comté
- · Cake potimarron, feta, noix et graines & courge
- Tarte de butternut, sauge & mascarpone
- Galettes de pommes de terre, tofu, épinards & pignons de pin

### 1 SORTE DE PAIN MAISON:

- Petit pain au potimarron
- Focaccia au romarin
- Focaccia aux figues, romarin & feta
- · Focaccia au citron noir séché & paprika fumé
- Bretzel aux graines de pavot
- · Petits pains fromagers aux oignons verts
- Pain pita
- · Crackers aux graines
- Parathas au Zaathar
- Pancakes de pois-chiche
- Pain au maïs

# 1 BOISSON FRAÎCHE:

- Eau infusée citron vert / myrtilles
- Eau infusée citron vert / menthe
- Eau gazeuse infusée gingembre / citron vert
- Eau infusée fruits rouges
- Eau infusée pamplemousse / verveine
- Thé glacé
- Jus de pommes
- Jus d'orange







# **A CHOISIR:**

# **2 PRÉPARATIONS SUCRÉES :**

- Crêpes au sarrasin, myrtilles & beurre de cacahuètes
- Energy balls chocolat & cacahuètes
- · Verrines façon banoffee
- « Crêpes pancakes » coco, noisettes & chocolat
- Gaufres classiques au sirop d'érable
- Roulés à la cannelle
- Gratin de poires, noisettes & chocolat
- Cookies au tahini, graines de sésame & chocolat
- Flan praliné
- Brioche à effeuiller
- Gâteau moelleux au praliné, glaçage pralin
- Cheese-cake chocolat & sarrasin
- Cake poire, chocolat & tonka
- Marbré au chocolat façon rocher
- Carrot cake banane & châtaignes
- Pumpkin pies
- Cake clémentine & tonka
- Granola bowl (granola maison noix de cajou et épices chaï, yaourt grec & fruits frais de saison)
- Pudding de chia aux fruits frais de saison
- Pancakes fluffy aux bananes & sirop d'érable
- Pancakes de patate douce au sirop de datte
- Cake banane & glaçage chocolat noisettes
- Brioche perdue
- Gaufres de Liège
- Muffins banane & chocolat
- Brioche maison & pâte à tartiner
- Cookies chocolat & noisettes
- Babka chocolat & noisettes
- Salade de fruits frais de saison
- · Carrot cake aux graines de courge
- Cake noisette chocolat
- Muffins pomme poire sarrasin
- Muffins chocolat & cacahuètes
- Cake à l'orange
- Cake au citron









# **A CHOISIR:**

### **3 ACCOMPAGNEMENTS:**

- Carottes fanes rôties, pesto de fanes de carottes, gomasio, noisettes grillées & roquette
- Bouchées patate douce, chèvre & miel
- Œufs cocotte au bacon
- Houmous de lentilles corail, patate douce, gingembre & persil
- · Houmous à l'ail confit & champignons grillés
- Houmous libanais
- Houmous de betterave
- · Loaf de lentilles corail au quinoa
- Poireaux rôtis au miso & citron confit
- Chou-fleur rôti au miso & à l'orange
- Ecrasé de butternut & crêpes/omelettes au curcuma
- Grenailles rôties aux herbes
- · Coleslaw, vinaigrette citron vert et pavot, noix de cajou aux épices
- Coleslaw aux cacahuètes, citron vert et menthe
- Pois chiches et potimarron confits aux épices tandoori
- Butternut rôtie au miel, orange & pecorino
- Betterave et oignons verts grillés & crème de feta
- · Patate douce, sauce goma dare & tofu croustillant
- Salade pamplemousse, orange & croustillant à la noix de coco
- Velouté de carottes, amandes & miso
- Brochettes de tempeh sauce cacahuètes
- Salades de crudités de saison
- Croquettes de lentilles corail et patate douce & sauces aux herbes
- Œufs brouillés

**AUTOMNE** -