

# INDEX DES RECETTES

## 2022 **COUP de POUCE**

Cliquez sur les recettes en bleu pour y accéder en ligne.

LÉGENDE :

**B** Barbecue / **C** Se congèle / **M** Mijoteuse / **R** Rapide / **V** Végé / **VT** Végétalien

<b>AGNEAU</b>	ÉDITION.....	PAGE
<a href="#">Côtelettes d'agneau grillées au zaatar, sauce crémeuse au féta</a> <b>B R</b> .....	JUL-AOÛ.....	70
<a href="#">Gigot d'agneau farci aux fruits secs et aux pistaches</a> <b>C</b> .....	MARS.....	88

  

<b>BŒUF ET VEAU</b>	ÉDITION.....	PAGE
<a href="#">Biftecks d'aloyau grillés au beurre d'anchois</a> <b>B C</b> .....	JUIN.....	82
<a href="#">Bœuf à l'orange</a> <b>R</b> .....	JAN-FEV.....	60
<a href="#">Bœuf bourguignon aux champignons de nos forêts</a> <b>C</b> .....	NOV.....	76
<a href="#">Boulettes de bœuf au cumin, sauce romesco</a> <b>C</b> .....	JAN-FEV.....	80
<a href="#">Côtes levées de bœuf à l'aigre douce</a> <b>M C</b> .....	JAN-FEV.....	90
<a href="#">Galettes de bœuf gratinées au fromage et aux olives</a> .....	NOV.....	84
<a href="#">Keftas de bœuf à la menthe et à la grenade</a> <b>B C</b> .....	JUIN.....	94
<a href="#">Onglet de bœuf au vin rouge</a> .....	MARS.....	78

  

<b>BOISSONS ET COCKTAILS</b>	ÉDITION.....	PAGE
<a href="#">Aqua fresca concombre, ananas et menthe</a> <b>R VT</b> .....	JUIN.....	66
<a href="#">Boisson au chocolat</a> <b>R VT</b> .....	MARS.....	92
<a href="#">Boisson au thé matcha</a> <b>R VT</b> .....	Mars.....	92
<a href="#">Bramble aux mûres</a> <b>R VT</b> .....	JUL-AOÛ.....	82
<a href="#">Cidre chaud aux épices</a> <b>R VT</b> .....	OCT.....	62
<a href="#">Cocktail sans alcool au cantaloup, à l'érable et à la lime</a> <b>R VT</b> .....	JUL-AOÛ.....	85
<a href="#">Grand-maman</a> <b>R VG</b> .....	DEC.....	88
<a href="#">Grand-papa</a> <b>R V</b> .....	DEC.....	94
<a href="#">Infusion de camomille</a> .....	DEC.....	88
<a href="#">Lait chaud à la cannelle</a> <b>R V</b> .....	DEC.....	72
<a href="#">Limonade pétillante au romarin</a> <b>VT</b> .....	JUL-AOÛ.....	82
<a href="#">Mojito aux fraises</a> <b>R VT</b> .....	JUL-AOÛ.....	82
<a href="#">Mononcle</a> <b>R VT</b> .....	DEC.....	92
<a href="#">P'tit cousin</a> <b>R VT</b> .....	DEC.....	90

Smoothie au café protéiné <u>R VT</u> .....	SEPT.....	83
Tantine <u>R VT</u> .....	DEC.....	86

## COLLATIONS ET DÉJEUNERS

Barres moelleuses aux dattes <u>C V</u> .....	SEPT.....	86
Bouchées de granola cacao-arachides <u>R VT</u> .....	JUIN.....	111
Boules d'énergie crues.....	JUIN.....	111
Boules d'énergie fondantes à l'orange <u>R VT</u> .....	JUIN.....	106
Chips de pelures de pommes <u>V</u> .....	NOV.....	101
Compote de pomme à l'érable.....	OCT.....	87
Galettes de dinde pour sandwiches matin <u>C</u> .....	SEPT.....	89
Galettes de pommes de terre et poireaux, œufs mollets et saumon fumé <u>C</u> .....	MAI.....	76
Graines de citrouille sucrées épicées <u>R</u> .....	NOV.....	104
Granola protéiné aux amandes, canneberges et épices <u>VT</u> .....	MARS.....	92
Mélange de noix rôties aux figues et à la cannelle <u>R VT</u> .....	JUIN.....	110
Muffins aux amandes dans une tasse <u>R</u> .....	SEPT.....	87
Muffins aux fraises et aux amandes <u>C V</u> .....	JUIN.....	111
Muffins salés au jambon et au fromage à raclette <u>C</u> .....	AVRIL.....	86
Pancakes au beurre d'arachides <u>C V</u> .....	SEPT.....	87
Rondelles sucrées-salées <u>R V</u> .....	JUIN.....	108

## DESSERTS

Beignes Reine-Élisabeth <u>C V</u> .....	DEC.....	126
Biscuits au thé matcha et au chocolat blanc <u>C</u> .....	AVRIL.....	65
Biscuits aux raisins secs sans sucre raffiné <u>C VT</u> .....	MARS.....	96
Biscuits red velvet au fromage à la crème <u>C V</u> .....	DEC.....	127
Boule de neige à la noix de coco.....	DEC.....	137
Brioche à la cannelle <u>M C V</u> .....	JAN-FEV.....	94
Brioche poêlée aux raisins chauds, fromage de chèvre et miel <u>V</u> .....	OCT.....	77
Brownies décadents choco-arachides <u>C</u> .....	SEPT.....	80
Cake à l'orange et au yogourt <u>C</u> .....	JAN-FEV.....	61
Clafoutis à la rhubarbe sur barbecue <u>B V</u> .....	JUIN.....	84
Gâteau des anges aux fraises et à la rhubarbe <u>C</u> .....	JUL-AOÛ.....	67
Gâteau étagé amandes, noix de coco et framboises <u>C</u> .....	DEC.....	136
Gâteau irlandais aux pommes, crème anglaise à la cannelle <u>C V</u> .....	OCT.....	84
Granité à la pomme, à la menthe et à la lime <u>C VT</u> .....	OCT.....	78
Moelleux au chocolat, cœur coulant au caramel.....	AVRIL.....	100
Pain au citron et aux pistaches <u>C V</u> .....	NOV.....	92
Pain aux bananes, au café et aux noix <u>C V</u> .....	NOV.....	97
Pain aux courgettes et aux brisures de chocolat <u>C V</u> .....	NOV.....	93
Pain aux épices et poires pochées au whisky <u>C</u> .....	JAN-FEV.....	74

Pain aux pommes, streusel aux épices <u>C V</u> .....	NOV .....	92
Pain marbré vanille et cacao, glaçage choco-noisettes <u>C V</u> .....	NOV .....	94
<a href="#">Palmiers au chocolat au lait et aux pistaches</a> <u>C</u> .....	AVRIL .....	91
<a href="#">Pizza-dessert aux pommes, au caramel et aux noix</a> <u>V</u> .....	OCT .....	81
<a href="#">Pommes pochées au cidre et au gingembre</a> <u>VT</u> .....	OCT .....	82
<a href="#">Popsicles aux bleuets, au yogourt et à l'érable</a> <u>C V</u> .....	JUL-AOÛ .....	96
<a href="#">Pot de crèmes au chocolat noir et poires épicées</a> .....	AVRIL .....	92
<a href="#">Pot de gâteau au fromage et framboises</a> <u>V</u> .....	JUL-AOÛ .....	65
<a href="#">Pot de tarte au sucre</a> .....	MARS .....	80
Semifreddo gâteau aux fruits <u>C V</u> .....	DEC .....	127
<a href="#">Soupe de petits fruits au citron et au basilic</a> <u>VT</u> .....	JUL-AOÛ .....	78
<a href="#">Suçons de tranche de pommes au chocolat</a> <u>V</u> .....	OCT .....	82
<a href="#">Tarte aux trois chocolats</a> .....	AVRIL .....	94
<a href="#">Tarte-Fleur aux pommes et à la crème de pacanes</a> <u>C V</u> .....	OCT .....	86
<a href="#">Tartelettes au citron-yuzu meringuées</a> .....	MAI .....	78
<a href="#">Tartelettes aux fruits d'été et au fenouil</a> <u>V</u> .....	JUL-AOÛ .....	101
Tarte baklava aux noix, au miel et à la cannelle <u>V</u> .....	DEC .....	134
Tarte meringuée à l'argousier <u>V</u> .....	NOV .....	78
<a href="#">Tarte rustique aux fruits d'été</a> <u>C V</u> .....	JUL-AOÛ .....	98
Tiramisu mont-blanc <u>V</u> .....	DEC .....	130

## GLACES, SIROPS ET GARNITURES SUCRÉES

Coulis de canneberges au gingembre .....	DEC .....	86
<a href="#">Crème anglaise à la cannelle</a> .....	OCT .....	84
<a href="#">Crème fraîche au sésame grillé</a> .....	JAN-FEV .....	74
Glaçage à la noix de coco .....	DEC .....	126
<a href="#">Glace à la vanille</a> .....	JAN-FEV .....	94
<a href="#">Glace à l'orange et au miel</a> .....	JAN-FEV .....	61
Glace au citron .....	NOV .....	92
<a href="#">Purée de dattes</a> .....	MARS .....	92
<a href="#">Purée de dattes</a> .....	JUIN .....	106
<a href="#">Purée de dattes</a> .....	SEPT .....	83
Sauce au caramel .....	NOV .....	97
Sirop aux 4 épices .....	DEC .....	89
Sirop de miel au romarin <u>R V</u> .....	DEC .....	147
Sirop de vanille .....	DEC .....	94

## GRAINS ET RIZ

Couscous au poulet, aux raisins et à la cannelle <u>C</u> .....	DEC .....	73
<a href="#">Croustillant de sarrasin</a> .....	OCT .....	73
<a href="#">Polenta crémeuse au parmesan</a> .....	MAI .....	77
<a href="#">Riz frit au jambon et aux petits pois</a> <u>R</u> .....	AVRIL .....	81

## HORS-D'ŒUVRE

<a href="#">Boulettes végés épinards et mozzarella</a> <u>C V</u> .....	JAN-FEV .....	80
<a href="#">Bouchées de concombre au fromage à la crème</a> <u>R V</u> .....	JUIN .....	69
Bouchées fondantes au jambon <u>C</u> .....	DEC .....	107
<a href="#">Brie Fondant aux canneberges</a> <u>V</u> .....	JAN-FEV .....	76
Brochettes de fromage féta aux fruits <u>R V</u> .....	DEC .....	104
Craquelins aux graines de chanvre et au sésame <u>VT</u> .....	DEC .....	104
<a href="#">Croquettes de courge Butternut, yogourt au miel pimenté</a> <u>C V</u> .....	OCT .....	89
<a href="#">Feuilletés aux asperges, prosciutto et gruyère</a> <u>C</u> .....	MAI.....	72
Gougères farcies au saumon, aux herbes et à la crème <u>C</u> .....	DEC .....	113
<a href="#">Halloumi poêlé, minipitas et chutney de carotte</a> <u>V</u> .....	JUL-AOÛ.....	88
<a href="#">Minipitas</a> .....	JUL-AOÛ.....	88
Noix craquantes sucrées-épicées <u>R VT</u> .....	DEC .....	109
<a href="#">Pannacottas salées au parmesan, tomates et basilic</a> .....	JUL-AOÛ.....	90
<a href="#">Pelures de pommes de terre grillées style poutine</a> <u>B</u> .....	JUIN .....	78
<a href="#">Rouleaux de légumes croustillants, sauce aigre-douce</a> <u>C V</u> .....	SEPT.....	77
Tapenade de champignons <u>R</u> .....	DEC .....	107
<a href="#">Trempelette de féta et de tomates séchées</a> <u>R V</u> .....	MAI.....	65
<a href="#">Trempelette de maïs à la mexicaine</a> <u>R V</u> .....	SEPT.....	66

## LÉGUMES

<a href="#">Betteraves sautées au miel et au cidre</a> <u>V</u> .....	JUL-AOÛ.....	76
<a href="#">Carpaccio d'avocat croustillant à l'échalote marinée</a> <u>R V</u> .....	JUL-AOÛ.....	75
<a href="#">Chou-fleur grillé entier façon Casablanca</a> <u>B V</u> .....	JUIN .....	82
<a href="#">Côtes levées de maïs à la coréenne</a> <u>VT</u> .....	SEPT.....	67
<a href="#">Endives braisées au prosciutto et au gruyère</a> .....	MARS.....	68
<a href="#">Fenouil fondant à l'érable</a> .....	MAI.....	77
Galettes de patates pilées au fromage <u>R C V</u> .....	DEC .....	142
Haricots marinés façon César <u>R VT</u> .....	NOV .....	102
<a href="#">Millefeuilles de pommes de terre au thym</a> <u>V</u> .....	MARS.....	78
<a href="#">Panais rôtis croustillants, mozzarella et mojo d'herbes</a> <u>V</u> .....	OCT .....	73
Pommes de terre au beurre et à la ciboulette.....	NOV .....	76
<a href="#">Purée de petits pois au gingembre et à la menthe</a> .....	JUL-AOÛ.....	76
Rondelles de poireau vinaigrette <u>V</u> .....	NOV .....	107
<a href="#">Sauté de légumes aigres-doux au curcuma</a> <u>R VT</u> .....	MARS .....	94
Quartiers de chou rôtis, vinaigrette à l'orange <u>V</u> .....	NOV .....	66

## ŒUFS

<a href="#">Champignons portobellos farcis aux œufs et aux épinards</a> <u>R V</u> .....	SEPT .....	70
<a href="#">Œufs bénoîtine au jambon et aux poireaux</a> .....	AVRIL.....	84
<a href="#">Œufs marinés au soya</a> .....	MAI.....	83

## PÂTES ET NOUILLES

<a href="#">Chow mein aux crevettes nordiques</a> .....	MAI .....	86
<a href="#">Linguines à la morue et aux tomates cerises <i>R</i></a> .....	SEPT. ....	68
<a href="#">Macaroni gratiné au fromage, bacon et brocoli <i>C</i></a> .....	SEPT. ....	80
<a href="#">Nouilles au porc façon pâtés impériaux <i>R</i></a> .....	NOV .....	72
<a href="#">Nouilles au tofu et aux arachides <i>R VT</i></a> .....	OCT .....	66
<a href="#">Orzo épinards, champignons et pancetta <i>R</i></a> .....	MAI .....	69
<a href="#">Pad sew épicé au tofu et aux légumes</a> .....	MAI .....	88
<a href="#">Pancit aux œufs de cailles</a> .....	MAI .....	86
<a href="#">Pappardelles à la courge Buttercup, à l'ail et à la sauge <i>R</i></a> .....	OCT .....	90
<a href="#">Pâtes aux aubergines rôties</a> .....	SEPT. ....	99
<a href="#">Pâtes aux merguez, petits pois et menthe <i>R</i></a> .....	AVRIL .....	81
<a href="#">Pâtes crémeuses au maïs grillé et au bacon <i>B</i></a> .....	SEPT. ....	74
<a href="#">Rotolos au canard confit, à la ricotta et à la roquette</a> .....	JAN-FEV .....	73

## PIZZAS, QUICHES ET TARTES SALÉES

<a href="#">Pizzas blanches aux oignons verts et au féta <i>R V</i></a> .....	AVRIL. ....	73
---	-------------	----

## PLATS VÉGÉS

<a href="#">Bol-repas de couscous, patates douces et pois chiches rôtis <i>R VT</i></a> .....	MARS .....	70
<a href="#">Brochettes de tofu et chou grillé à la coréenne <i>B C VT</i></a> .....	JUIN .....	89
<a href="#">Cari vert de tofu à la courge et au kale <i>M C VT</i></a> .....	JAN-FEV .....	90
<a href="#">Chili de lentilles et de patate douce <i>R VT</i></a> .....	OCT .....	68
<a href="#">Chou rouge braisé à la bière et gratiné <i>V</i></a> .....	MARS .....	99
<a href="#">Courge Butternut hasselback au thym et au parmesan</a> .....	MARS .....	88
<a href="#">Croquettes de pois chiches, sauce tahini au persil <i>C VT</i></a> .....	SEPT. ....	94
<a href="#">Féta pané au sésame, asperges rôties aux noisettes <i>V</i></a> .....	MAI .....	64
<a href="#">Haricots romains gratinés à la toscane <i>R V</i></a> .....	AVRIL. ....	70
<a href="#">Paëlla express au tofu fumé <i>VT</i></a> .....	NOV .....	71
<a href="#">Pâté aux champignons, aux poireaux et au bleu <i>V</i></a> .....	DEC .....	122
<a href="#">Pilaf de panais <i>R V</i></a> .....	AVRIL. ....	99
<a href="#">Polenta poêlée aux légumes rôtis <i>V</i></a> .....	SEPT. ....	97
<a href="#">Riz frit de chou-fleur aux œufs <i>R V</i></a> .....	MARS .....	75
<a href="#">Sauté de chou aux arachides et au tofu croustillant <i>VT</i></a> .....	NOV .....	67
<a href="#">Tofu à l'orange <i>R VG</i></a> .....	DEC .....	76
<a href="#">Tofu brouillé à l'asiatique <i>R VT</i></a> .....	MARS .....	93
<a href="#">Tofu en croûte de sésame et nouilles au édamames <i>R V</i></a> .....	JAN-FEV .....	62

## POISSONS ET FRUITS DE MER

<a href="#">Boulettes de crevettes au lait de coco <i>C</i></a> .....	JAN-FEV .....	82
<a href="#">Brochettes de crevettes géantes en robe de pancetta <i>B C</i></a> .....	JUIN .....	92

<a href="#">Carpaccio de saumon fumé au basilic et au citron</a> <u>R</u> .....	JUIN .....	74
<a href="#">Casserole de gnocchis au saumon</a> .....	DEC .....	80
<a href="#">Coupelles de laitue aux crevettes grillées et au melon d'eau</a> <u>B R</u> .....	JUL-AOÛ.....	69
<a href="#">Crevettes sautées à l'ail, sauce chocolat blanc, lime et gingembre</a> <u>R</u> .....	AVRIL.....	89
<a href="#">Croquettes de crevettes à la ciboulette</a> <u>R</u> .....	MAI.....	91
<a href="#">Filets de doré poêlés, sauce créole</a> <u>R</u> .....	MARS.....	74
<a href="#">Gratin de homard aux asperges</a> .....	MAI.....	98
<a href="#">Langoustines au citron, à la pancetta et aux petits pois</a> .....	DEC .....	118
<a href="#">Pavés de saumon aux tomates séchées</a> <u>R</u> .....	JAN-FEV .....	64
<a href="#">Pavé de saumon en cuisson lente</a> .....	OCT .....	74
<a href="#">Ragoût de morue et de chorizo</a> .....	MAI.....	95
<a href="#">Saumon mariné à la pomme, crème citronnée et radis glacés</a> .....	MARS.....	76
<a href="#">Saumon rôti en croûte d'épices</a> <u>C</u> .....	MARS .....	86
<a href="#">Saumon rôti plein-goût</a> <u>R</u> .....	OCT .....	67
<a href="#">Tartare de saumon à l'asiatique</a> .....	JUL-AOÛ.....	93
<a href="#">Thon grillé à la lime et à l'échalote</a> <u>B R</u> .....	JUL-AOÛ.....	76
<a href="#">Truite pochée, sauce crémeuse au cresson</a> <u>R</u> .....	AVRIL .....	72

## PORC

<a href="#">Bols de vermicelles et boulettes de porc à la citronnelle</a> <u>C</u> .....	MARS.....	97
<a href="#">Boulettes de porc à la grecque farcies au feta</a> <u>C</u> .....	JAN-FEV .....	86
<a href="#">Brochettes de saucisses et chou-fleur à la bière</a> <u>B</u> .....	JUIN .....	92
<a href="#">Colombo de porc</a> <u>M C</u> .....	JAN-FEV .....	92
<a href="#">Côtelettes de porc aux pommes et au gingembre</a> <u>R</u> .....	OCT .....	69
<a href="#">Épaule de porc rôtie à la portoricaine</a> <u>C</u> .....	MARS.....	86
<a href="#">Filet de porc, sauce au thé Earl Grey</a> .....	AVRIL.....	64
<a href="#">Jambon rôti à la bière, à l'érable et à la moutarde</a> <u>C</u> .....	AVRIL.....	81
<a href="#">Longe de porc farcie aux saucisses, aux pommes et à la sauge</a> <u>C</u> .....	DEC .....	117
<a href="#">Pain de viande au porc et aux pommes</a> <u>C</u> .....	NOV .....	88
<a href="#">Sauté de pois chiches au chorizo</a> <u>R</u> .....	DEC .....	78
<a href="#">Sauté de porc et de légumes teriyaki</a> <u>R</u> .....	SEPT.....	71
<a href="#">Sauté de tofu teriyaki</a> .....	SEPT.....	71

## POTAGES ET SOUPES

<a href="#">Chaudrée de courgettes, jambon et cheddar</a> .....	OCT .....	92
<a href="#">Crème de courge au cidre, garniture aux pacanes</a> <u>V</u> .....	OCT .....	63
<a href="#">Gaspacho au melon d'eau et au poivron jaune</a> <u>V</u> .....	JUL-AOÛ.....	88
<a href="#">Minestrone printanière</a> <u>R C V</u> .....	MAI .....	66
<a href="#">Soupe aux boulettes d'agneau, au cumin et au citron</a> <u>C</u> .....	NOV .....	86
<a href="#">Soupe de lentilles et de légumes à l'italienne</a> <u>M S V</u> .....	JAN-FEV .....	93
<a href="#">Soupe de tortellinis aux saucisses et aux champignons</a> <u>R</u> .....	MARS.....	72
<a href="#">Soupe de ramen au miso et au porc laqué</a> .....	MAI.....	83

<a href="#">Soupe-repas aux haricots blancs et à la dinde</a> <u>C</u> .....	SEPT.....	96
<a href="#">Soupe-repas aux poulet, au quinoa et au citron</a> <u>R C</u> .....	NOV .....	70

## SALADES

<a href="#">Panzanella au poulet grillé, aux épinards et aux framboises</a> <u>B</u> .....	JUL-AOÛ.....	64
<a href="#">Panzanella aux tomates et aux concombres</a> <u>R VT</u> .....	OCT .....	74
<a href="#">Salade arc-en-ciel au quinoa, vinaigrette aux amandes</a> <u>VT</u> .....	SEPT .....	91
<a href="#">Salade aux pois chiches barbecue dans un pot</a> <u>R VT</u> .....	JUIN .....	72
<a href="#">Salade BLT aux maïs grillé</a> <u>B R</u> .....	JUL-AOÛ.....	71
<a href="#">Salade César à la laitue et au poulet grillés</a> <u>B</u> .....	JUIN .....	104
<a href="#">Salade de brocoli croquant au thon</a> <u>R</u> .....	MAI .....	70
<a href="#">Salade de brocoli rôti à l'orange et au gingembre</a> <u>VT</u> .....	DEC .....	118
<a href="#">Salade de carottes crémeuse</a> <u>R V</u> .....	JAN-FEV .....	97
<a href="#">Salade de chou crémeuse lime et coriandre</a> .....	JUIN .....	99
<a href="#">Salade de côtelettes de porc, clémentines et betteraves</a> <u>R</u> .....	JAN-FEV .....	66
<a href="#">Salade de courge poivrée rôtie aux pommes</a> <u>V</u> .....	OCT .....	94
<a href="#">Salade de cresson à l'estragon</a> .....	JAN-FEV .....	72
<a href="#">Salade de crevettes Buffalo, sauce ranch au fromage bleu</a> <u>R</u> .....	NOV .....	68
<a href="#">Salade d'endives à la poire caramélisée, au bleu et aux noisettes</a> <u>R V</u> ...	MARS.....	69
<a href="#">Salade de nouilles Soba aux champignons</a> .....	MAI .....	88
<a href="#">Salade de pâtes au légumes grillés</a> <u>B R VT</u> .....	JUL-AOÛ.....	68
<a href="#">Salade de poulet aux raisins et aux noix de cajou</a> <u>R</u> .....	DEC .....	77
<a href="#">Salade de riz et poulet à l'asiatique</a> <u>R</u> .....	AVRIL.....	68
<a href="#">Salade tiède de lentilles, betteraves et féta</a> <u>V</u> .....	DEC .....	74
<a href="#">Salade de tomates au cari et au gingembre</a> <u>R V</u> .....	JUL-AOÛ.....	91
<a href="#">Salade niçoise au poulet</a> <u>R</u> .....	SEPT.....	73
<a href="#">Salade-repas de gnocchis à l'italienne</a> <u>R</u> .....	JUIN .....	70
<a href="#">Salade tiède de pomme de terre à l'allemande</a> .....	AVRIL.....	82

## SANDWICHES, BURGERS ET TARTINES

<a href="#">Brioche aux champignons poêlés, sauce suprême et huile de sapin</a> .....	NOV .....	75
<a href="#">Burgers de bœuf à la japonaise</a> <u>B C</u> .....	JUIN .....	100
<a href="#">Burgers de veau à la méditerranéenne</a> <u>B R C</u> .....	JUIN .....	102
<a href="#">Burgers de truite croustillantes, sauce tartare</a> .....	MAI .....	94
<a href="#">Burgers de truite rôtie et salade de chou</a> .....	MAI .....	94
<a href="#">Crostinis de crevettes nordiques à la crème sure</a> <u>R</u> .....	MAI .....	95
<a href="#">Pains plats au thon et aux crudités</a> <u>R</u> .....	JUL-AOÛ.....	72
<a href="#">Panini de lendemain de Noël à la dinde</a> <u>R</u> .....	DEC .....	144
<a href="#">Quésadillas aux haricots noirs, au maïs et aux courgettes</a> <u>R V</u> .....	SEPT .....	73
<a href="#">Sandwichs au cari de courge spaghetti</a> <u>C VT</u> .....	OCT .....	90
<a href="#">Sandwichs baguettes à l'italienne</a> <u>R</u> .....	JUL-AOÛ.....	94
<a href="#">Sandwichs cubains au porc grillé</a> <u>B R</u> .....	JUIN .....	76

<a href="#">Sandwichs de porc effiloché à l'érable et au chipotle <u>B C</u></a> .....	JUIN .....	99
<a href="#">Sandwichs de poulet grillé, sauce déesse verte <u>B C</u></a> .....	SEPT.....	93
<a href="#">Sandwichs roulés au halloumi <u>R V</u></a> .....	MAI .....	71
<a href="#">Sloppy joe végés façon Sud-Ouest <u>R C VT</u></a> .....	NOV .....	86
<a href="#">Tartines aux champignons et au panais</a> .....	JAN-FEV .....	72
<a href="#">Tartines aux œufs brouillés, tomates et féta <u>R V</u></a> .....	NOV .....	73
<a href="#">Tartines aux radis</a> .....	JUIN .....	115
<a href="#">Welsh rarebit au jambon fumé et à l'oignon mariné <u>R</u></a> .....	JAN-FEV .....	67

## SAUCES, VINAIGRETTES ET CONDIMENTS

<a href="#">Chutney de canneberges aux échalotes françaises</a> .....	JAN-FEV .....	76
<a href="#">Crouçons au cheddar vieilli</a> .....	SEPT.....	96
<a href="#">Garniture aux pacanes</a> .....	OCT .....	63
<a href="#">Glace bière, érable et moutarde</a> .....	JUIN .....	101
<a href="#">Huile de sapin</a> .....	NOV .....	75
<a href="#">Lanières de wonton croustillantes</a> .....	AVRIL.....	68
<a href="#">Légumes marinés</a> .....	JUIN .....	101
<a href="#">Légumes marinés à la lime</a> .....	AVRIL.....	90
<a href="#">Mayonnaise aux câpres</a> .....	MAI .....	76
<a href="#">Mayonnaise lime-coriandre</a> .....	JUL-AOÛ.....	69
<a href="#">Mélange d'assaisonnements à bagels</a> .....	JUIN .....	69
<a href="#">Oignon mariné aux câpres</a> .....	SEPT.....	93
<a href="#">Pesto de basilic</a> .....	JUL-AOÛ.....	94
<a href="#">Sauce aigre-douce</a> .....	SEPT.....	78
<a href="#">Sauce aux arachides</a> .....	NOV .....	67
<a href="#">Sauce barbecue aux dattes <u>R VT</u></a> .....	MARS .....	95
<a href="#">Sauce chow mein</a> .....	MAI .....	86
<a href="#">Sauce coriandre et jalapeno</a> .....	JUIN .....	101
<a href="#">Sauce crémeuse moutarde et érable</a> .....	JUIN .....	71
<a href="#">Sauce déesse verte</a> .....	SEPT.....	93
<a href="#">Sauce forestière <u>R</u></a> .....	MARS.....	78
<a href="#">Sauce ranch au fromage bleu</a> .....	NOV .....	68
<a href="#">Sauce romesco</a> .....	JAN-FEV .....	80
<a href="#">Sauce tahini au persil</a> .....	SEPT.....	95
<a href="#">Sauce vietnamienne</a> .....	MARS.....	97
<a href="#">Trempe-crémeuse à la ciboulette</a> .....	JAN-FEV .....	80
<a href="#">Vinaigrette à l'ail et au gingembre</a> .....	AVRIL.....	68
<a href="#">Vinaigrette à l'ail et à l'origan</a> .....	JUIN .....	70
<a href="#">Vinaigrette à la pomme</a> .....	OCT .....	94
<a href="#">Vinaigrette à l'échalote et à l'érable</a> .....	DEC .....	75
<a href="#">Vinaigrette à l'érable fumé</a> .....	JUL-AOÛ.....	71



Vinaigrette au cari	DEC	77
<a href="#">Vinaigrette au cari et au gingembre</a>	JUL-AOÛ	91
<a href="#">Vinaigrette au citron et à l'oignon rouge</a>	OCT	74
Vinaigrette au gingembre	NOV	107
<a href="#">Vinaigrette au thym</a>	SEPT	72
<a href="#">Vinaigrette aux amandes</a>	SEPT	92
<a href="#">Vinaigrette balsamique au beurre de noisettes</a>	MARS	69
<a href="#">Vinaigrette César</a>	JUIN	104
<a href="#">Vinaigrette cidre et érable</a>	JAN-FEV	66
<a href="#">Vinaigrette lime et coriandre</a>	JUIN	72
<a href="#">Yogourt au miel pimenté</a>	OCT	89

## VOLAILLE

<a href="#">Avocats farcis à la dinde tex-mex</a> <u>R</u> <u>C</u>	JAN-FEV	65
Bol-repas de dinde au lait de coco, brocoli et noix de cajou	NOV	82
<a href="#">Boulettes de poulet au chorizo, sauce crémeuse au paprika</a> <u>C</u>	JAN-FEV	86
<a href="#">Brochettes de poulet mariné au cola et au paprika</a> <u>B</u> <u>C</u>	JUIN	92
<a href="#">Cari de poulet à la mangue</a> <u>R</u>	MARS	73
Courge spaghetti gratinée au poulet, aux épinards et au parmesan	NOV	80
<a href="#">Filets de poulet en croûte de bretzels</a> <u>R</u>	JUIN	71
<a href="#">Magrets de canard laqués à l'orange, étable et miso</a>	MAI	77
<a href="#">Poulet aux olives et aux poivrons rôtis</a> <u>R</u>	MAI	68
<a href="#">Poulet aux arachides</a> <u>M</u> <u>C</u>	JAN-FEV	91
<a href="#">Poulet grillé façon poulet au beurre</a> <u>B</u> <u>C</u>	JUL-AOÛ	92
<a href="#">Poulet rôti, farci aux figues, à la pancetta et à la sauge</a> <u>C</u>	MARS	84
<a href="#">Poulet sauce crémeuse aux champignons et au cognac</a> <u>R</u>	OCT	70
<a href="#">Tacos de poulet effiloché, sauce mole</a> <u>C</u>	AVRIL	90