



Les Casseroles du Café  
 5180 Boul Bourque, Sherbrooke  
 (819) 842-4528 option 1  
 casseroles@groupe-massawippi.com  
 www.casserolesducafe.com

**Les Casseroles du Café**  
**Marche à suivre – Menu du 30 avril au 6 mai**

À-côtés

*Potage courge et curry rouge*

- La soupe de cette semaine est un peu épaisse, donc n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau ou de bouillon.

*Salade de légumineuses à l'orange et coriandre*

- À déguster tout simplement.

*Galettes avoine et fruits séchés (Gluten, œufs et lactose)*

- Simplement déguster.

Repas (Selon l'ordre suggéré pour la consommation)

*Végé: Poivron farci au quinoa façon taboulé / Sauce putanesca / Salade d'édamamé (Gluten)*

- Mettre les poivrons au four à 350 pendant 18-22 minutes.

-Faire chauffer la sauce putanesca dans une petite casserole et mettre sur les poivrons.

-Servir avec la salade d'édamamé

*Inspiration niçoise : Thon rouge, compote de poivrons, tapenade d'olives noires, oeufs cuits durs et copeaux de parmesan (Œufs et lactose)*

- Ce plat est prévu pour être mangé froid, mais si vous préférez le déguster chaud, libre à vous.

-Trancher le thon en fine tranches.

-Mettre le thon dans le centre d'une assiette.

-Ajoutez la compote de poivrons, la tapenade d'olives, quelques feuilles de salade, les œufs cuits durs et les copeaux de parmesan.

-Ajoutez un filet d'huile d'olives et un peu de jus de citron.

*Burger de poulet frit (sauce buffalo et mayo sriracha) / Salade de choux aux pommes / Salade grecque (Gluten, œufs et lactose)*

-Mettre la galette de poulet au four à 350 pendant 12-15 minutes.

-Réchauffer doucement le pain brioché

-Mettre le poulet dans le burger avec la mayo Sriracha et la salade de chou.

-Dégustez avec la salade Grecque.

*Rotini au pesto de tomates à la sicilienne, parmesan et boulettes de veau (Gluten, lactose, œufs et amandes)*

- Mettre le pesto de tomates à réchauffer à feu doux dans une casserole, ajoutez les boulettes de veau et laissez réchauffer.
- Cuire vos pâtes dans l'eau bouillante salée.
- Lorsque vos pâtes sont cuites, les égoutter et les ajouter au mélange de sauce et boulettes. Bien enrober les pâtes.
- Le pesto est fait de tomates fraîches, il se peut qu'il se sépare légèrement lors de la cuisson.

*BBQ: Brochettes de filet de porc et fromage halloumi / Yogourt aux poires caramélisées / Casserole de légumes et gnocchis au beurre d'herbes (Gluten, lactose et œufs)*

- Vous devez monter vos brochettes vous-même.
- Deux morceaux de Halloumi par personne
- Plus ou moins 180gr de cubes de porc par personne.
- Mettre les légumes, les gnocchis et le beurre d'herbes directement à réchauffer sur le BBQ. Vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olives pour bien humecter le tout. Laissez réchauffer tout en remuant.
- Sur un grill très chaud, faites cuire les brochettes (Cuisson rosé pour le porc).
- Servir avec le yogourt aux poires.

*Frittatta gourmande au canard confit, alfred le fermier et confit de canneberges / Salade mesclun et vinaigrette crémeuse DT Bistro (Lactose et gluten)*

- Mettre la frittatta à réchauffer au four à 350 pendant 20-25 minutes.
- Mélanger la vinaigrette avec le mesclun et servir avec la frittatta.

*Poutine au porc effiloché (sauce BBQ, pommes de terre en quartiers, fromage en grains de la Laiterie de Coaticook)*

- Mettre les pommes de terre au four à 350 pendant 12-15 minutes.
- Mettre le porc effiloché au four ou au micro-ondes.
- Chauffer la sauce BBQ dans une casserole.
- Monter votre poutine : Pommes de terre, fromage, porc et sauce.

**Bon appétit !**