



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 09 au 15 juillet

À-côtés

Potage betteraves et orange

- Cette soupe se mange chaude ou froide selon votre préférence.
- Suggestion : Vous pouvez ajouter un peu de yogourt pour accentuer son côté crémeux.

Cocktail de crevettes / Caramel de tomates au cognac et raifort

- Les crevettes sont cuites, vous n'avez qu'à les déguster chaudes ou froides avec le caramel de tomates.

Sticky pouding aux abricots et caramel salé (Gluten, lactose et œufs)

- Réchauffer le pouding au four à 350 de 5 à 8 minutes. Déguster avec le caramel salé.

Repas (Selon l'ordre suggéré pour la consommation)

Dos de morue poché (par vous) / Cassoulet estival de haricots blancs, fenouil braisé, édamamé / Salsa gourmande de câpres, persil et amandes (Noix)

- Dans un plat allant au four, mettre le dos de morue avec un peu d'eau ou de vin blanc. Suggestion : Ajouter quelques tranches de citron.
- Faire pocher au four à 350 de 20 à 25 minutes.
- Réchauffer le cassoulet doucement dans une casserole.
- Lorsque tout est chaud et cuit, servir avec la salsa d'amandes.

Club sandwich de saumon fumé et d'aiglefin fumé / Confiture de tomates aigre-douce / Marinade d'oignons et câpres / Sauce tartare / Frites de patates douces (Gluten, lactose et œufs)

- Faire griller le pain sur le BBQ ou dans un poêlon.
- Sur un côté du pain, mettre la confiture de tomates et sur l'autre côté mettre un peu de sauce tartare.
- Répartir le mélange de poissons et les oignons marinés. Suggestion : Vous pouvez ajouter des feuilles de laitue.
- Réchauffer les frites de patates douces au four à 350 de 8 à 10 minutes en brassant pendant le réchauffage.
- Utiliser le restant de la sauce tartare pour tremper vos frites.

Bananes plantain farcies aux légumes (carottes, oignons, aubergines, céleri) et protéines végétales / Crème citron-lime / Taboulé de quinoa (Lactose)

- Réchauffer les bananes plantain au four à 350 de 15 à 20 minutes.
- Servir avec la crème citron-lime et le taboulé de quinoa.

BBQ : Poitrine de poulet marinée aux dattes, lime et ras-el-anout / Yogourt à la coriandre et pamplemousse / Haricots verts / Riz basmati aux épices et jasmin (Lactose)

- Cuire vos poitrines de poulet sur le BBQ. Faire attention pour ne pas les brûler car il y a du sucre dans la marinade.

- Servir avec le riz et les haricots chauds.

Arroser de yogourt à la coriandre.

Hamburger steak (sans pain) / Oignons et champignons au balsamique et tamari / Casserole de grelots et choux de Bruxelles aux lardons / Sauce brune à l'ail confit et balsamique (Gluten, lactose et œufs)

- Réchauffer les galettes de viande au four à 350 de 15 à 20 minutes.

- Réchauffer les oignons et les champignons dans une casserole.

- Réchauffer les grelots et choux de Bruxelles au four à 350 de 15 à 20 minutes.

- Réchauffer la sauce et la servir sur les steaks.

Salade de pâtes aux asperges et courgettes / Vinaigrette aux grains de moutarde et aneth / Fricassée de porc aux herbes (Gluten, lactose et œufs)

- Cuire vos pâtes dans l'eau bouillante salée.

- Réchauffer doucement les légumes et le porc dans une casserole.

- Lorsque vos pâtes sont cuites, les refroidir.

- Mettre les pâtes dans un grand bol. Ajouter les légumes, le porc et la vinaigrette. Bien mélanger et assaisonner.

Pâté mexicain / Salade de haricots noirs et maïs / Laitue iceberg et pico di gallo (Gluten, lactose et œufs)

- Réchauffer le pâté mexicain au four à 350 de 25 à 30 minutes.

- Émincer votre salade. Ajouter le pico di gallo et bien mélanger. Suggestion : Ajouter un peu de feta.

- Servir avec la salade de haricots noirs.

Bon appétit !