



**LES CASSEROLES**  
du café

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 juillet au 5 août**

À-côtés

*Velouté de légumes à la fleur d'ail et citron (Lactose)*

- Réchauffer dans une casserole.

*Rillette de poisson et câpres / Croûtons (Gluten, lactose et œufs)*

- Déguster la rillette avec les croûtons.

*Gâteau aux carottes (Gluten, lactose et œufs)*

- Déguster tout simplement.

Repas (Selon l'ordre suggéré pour la consommation)

*Filet de saumon rôti / Curry de lentilles / Légumes rôtis / Salsa de melon*

- Réchauffer le saumon au four à 350 de 12 à 15 minutes.

- Réchauffer les légumes au four à 350 de 8 à 10 minutes.

- Réchauffer le curry dans une casserole. Ajouter un peu d'eau, de lait de coco ou de crème 35%.

Réchauffer doucement tout en remuant.

- Servir avec la salsa de melon en guise de vinaigrette.

*BBQ : Brochette de saucisses, halloumi et ananas / Taboulé de quinoa et persil / Pita / Crème sûre fenouil et anis étoilée (Lactose, gluten, œufs)*

- Assembler les brochettes et les faire cuire sur le BBQ.

- Servir avec le quinoa, le pita et la crème sûre.

*Salade mesclun, betteraves jaunes, courge au miel, mélange de noix épicés, pancetta séchée, et feta /*

*Vinaigrette scotch et beurre noisettes (Lactose)*

- Dans un grand bol, mettre le mélange de courge-betteraves et fromage feta.

- Ajouter le mélange de noix.

- Réchauffer doucement la vinaigrette au beurre noisette (c'est normal qu'elle se sépare). Lorsque chaude, verser dans un bol avec la salade, bien mélanger et assaisonner.

- Servir dans des assiettes ou bols. Ajouter 1 tranche de pancetta par personne.

*Végé : Poke bol aux légumes frais, légumes marinés, riz au wasabi, tempeh mariné et sauce wafu (sésame)*

- Réchauffer le tempeh au four à 350 de 8 à 10 minutes.
- Mettre le riz dans un bol.
- Ajouter le mélange de légumes.
- Mettre le tempeh chaud par-dessus et arroser avec une généreuse part de sauce wafu.

*Salade de penne, coulis de poivrons rôtis et ratatouille campagnarde / Croquette de chèvre (Gluten, lactose et œufs)*

- Cuire vos pâtes dans l'eau bouillante salée.
- Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter et les faire refroidir.
- Dans les pâtes, ajouter la ratatouille et le coulis. Bien mélanger et assaisonner.
- Réchauffer les croquettes au four à 350 de 10 à 12 minutes.
- Servir les croquettes sur la salade de pâtes.

*Ce plat peut également être servi chaud.*

*Burger de bœuf de la boucherie Face de bœuf, bacon, pepperoni, pimento & cream cheese, mayo chipotle, mozzarella, tomates et laitue / Rémoulade de céleri-rave (Gluten, lactose et œufs)*

- Pré-chauffer les galettes de bœuf au four à 350 de 5 à 8 minutes.
- Ajouter le mélange de bacon, pepperoni et le pimento & cheese sur la galette.
- Remettre au four à 350 de 12 à 15 minutes.
- Chauffer légèrement les pains briochés.
- Assembler les burger (pains, mayo chipotle, galettes garnies, tomates et laitue)
- Servir avec la remoulade de céleri-rave.

*Cuisses de poulet au paprika fumé et épices à steak / Ragoût de patates douces / Sauce BBQ / Légumes verts*

- Réchauffer les cuisses de poulet au four à 350 de 20 à 25 minutes.
- Réchauffer les patates douces et les légumes verts au micro-ondes ou au four.
- Réchauffer la sauce dans une casserole et servir sur les cuisses de poulet.

**Bon appétit !**