



Les Casseroles du Café
Marche à suivre du 17 décembre au 23 décembre

Les temps de cuisson indiqués sont à titre de guide seulement

À-côtés

Potage aux artichauts, épinards et ail confit (Gluten)

-Réchauffer le potage dans une casserole et déguster.

Mini-quiche aux asperges et au fromage de chèvre (Gluten, lactose, œufs)

-Réchauffer les quiches au four à 350* pendant 5 à 8 minutes.

Pain aux bananes et au chocolat (Gluten, lactose, œufs)

-Simplement déguster.

Repas (Selon l'ordre suggéré pour la consommation)

Saumon rôti à la Toscane/ Risotto de lentilles/ Légumes (Lactose)

-Réchauffer le saumon au four à 350* pendant 8 à 10 minutes

-Dans une petite casserole, réchauffer le risotto de lentilles à feu doux en remuant.

-Dans une casserole, réchauffer la sauce Toscane à feu doux.

-Pour servir, mettre le risotto au centre de l'assiette, ajouter les légumes et le saumon. Arroser de sauce.

Grilled-cheese à la dinde/ Confit de canneberges à l'anis/ Fromage brie et cheddar/ Bacon à l'érable/ Patates grecques (Gluten, lactose, œufs)

-Chauffer légèrement le bacon pour faire fondre le gras qui a refroidit.

-Pour monter le sandwich, mettre la dinde, le bacon, le brie et le mozzarella sur une tranche de pain. Ajouter le confit de canneberges. Refermer le sandwich et faire dorer dans un poêlon des deux côtés avec du beurre.

-Réchauffer les pommes de terre au four à 350* pendant 10 à 15 minutes.

Étagé de chou façon cigare au chou/ Protéine végétale/ Riz sauvage/ Sauce tomates Putanesca/ Salade de haricots noirs et de maïs

- Réchauffer l'étagé de chou au four à 350* pendant 20 à 25 minutes.
- Réchauffer le riz et la sauce Putanesca au four micro-ondes,
- Servir l'étagé de chou avec le riz et la salade d'haricots noirs. Arroser de sauce Putanesca.

Saucisses/ Choucroute/ Pommes de terre et carottes bouillies/ Moutarde (Gluten)

- Réchauffer les saucisses au four à 350* pendant 10 à 12 minutes.
- Dans une casserole, réchauffer les pommes de terre et les carottes bouillies à feu doux.
- La choucroute peut être chauffée au four micro-ondes.
- Servir le tout avec la moutarde.

Poulet Parmigiana/ Gnocchis au beurre à l'ail/ Haricots jaunes (Gluten, lactose, œufs)

- Mettre la sauce tomate et le fromage sur le poulet pané.
- Faire chauffer le poulet au four à 350* pendant 15 à 20 minutes.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les gnocchis. ** Les gnocchis remontent à la surface lorsqu'ils sont cuits**
- Bien égoutter les gnocchis et les faire sauter dans un poêlon avec le beurre à l'ail.
- Réchauffer les haricots jaunes au four micro-ondes.
- Servir le poulet gratiné avec les haricots jaunes et les gnocchis.

Boeuf Stroganoff/ Nouilles aux œufs/ Légumes (Gluten, lactose, œufs)

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les nouilles aux œufs.
- Dans une casserole, réchauffer le boeuf Stroganoff à feu doux.
- Réchauffer les légumes au four quelques minutes.
- Une fois les nouilles cuites, bien les égoutter.
- Pour servir, mettre les nouilles dans le fond d'un bol creux, ajouter les légumes et le boeuf Stroganoff.

Bon appétit !