



Les Casseroles du Café
Marche à suivre – Menu du 21 au 27 janvier

À-côtés

Crème de navet et oignons au miel

-Réchauffer dans une casserole.

Bruschetta aux tomates grillées / Mini-pita / Parmesan et chèvre (Gluten, lactose, œufs)

-Mettre la bruschetta sur les pitas et ajouter le fromage. Mettre au four à 350 de 10 à 15 minutes.

Beauceron au sucre à la crème (Gluten, lactose, œufs)

-Dégustez, tout simplement.

Repas (Selon l'ordre suggéré pour la consommation)

Thon grillé / Garniture crécy (tomates séchées, oignons perles et glace de viande / Purée de pommes de terre et pois verts / Haricots verts (Lactose)

-Bien assaisonner le thon avec sel et poivre.

-Cuire sur le grill ou dans un poêlon très chaud avec un peu d'huile d'olives.

-Cuire de tous les côtés et servir le thon très saignant.

-Dans une autre casserole, réchauffer la garniture.

-Chauffer la purée de pommes de terre et les haricots verts dans une casserole ou au micro-ondes.

Pâtes courtes au 2 saumons, crème moutarde et raifort, tapenade d'olives noires et câpres, oignons rouges marinés et chapelure à l'ail (gluten, lactose et œufs)

-Cuire vos pâtes dans l'eau bouillante salée.

-Réchauffer la sauce et le saumon ensemble dans une casserole.

-Lorsque vos pâtes sont cuites, les égoutter et les ajouter dans la sauce. Bien mélanger.

-Dans l'assiette, ajouter la tapenade, les oignons et la chapelure sur le dessus.

Poulet gratiné épinards et jambon / Sauce rosée / Riz basmati / Carottes (Lactose)

-Réchauffer le poulet au four à 350 de 20 à 25 minutes.

-Réchauffer le riz et les carottes dans une casserole.

Hamburger comme un tacos / Guacamole / Salsa / Crème sûre au chili / Fromage râpé / Iceberg / Crème légère à l'oignon vert rôti / Nachos (Gluten, lactose et œufs)

-Réchauffer la galette de bœuf au four à 350 de 10 à 12 minutes.

-Ajouter le fromage râpé sur la galette et remettre au four le temps que le fromage soit fondu.

-Chauffer légèrement le pain et monter le burger. Garder un peu de salsa pour manger avec vos chips de maïs.

Curry de porc / Ragoût de lentilles / Salade de légumes à l'asiatique / Vinaigrette / Cashew rôti (œufs)

-Réchauffer le curry de porc au four à 350 de 18 à 24 minutes.

-Réchauffer le ragoût de lentilles dans une casserole en ajoutant de l'eau et en remuant.

-Si vous désirez votre salade de légumes à l'asiatique froide, faites blanchir vos légumes quelques minutes dans l'eau bouillante salée et refroidir aussitôt. Ensuite, ajouter la vinaigrette et les cashews, bien mélanger. Si vous désirez votre salade à l'asiatique chaude, faire sauter les légumes avec un peu d'huile. Lorsque les légumes sont tendres, ajouter la vinaigrette et les cashews, et bien mélanger.

Pâté chinois végé (pommes de terre fumées, maïs épicé, ratatouille) / Salade de betteraves et canneberges (Lactose)

-Réchauffer au four à 350 de 25 à 30 minutes.

-Réchauffer la ratatouille dans une casserole ou au micro-ondes.

-Servir le tout avec la salade de betteraves.

Arrancini au porc effiloché

-Réchauffer les arrancini et les frites au four à 350 de 18 à 22 minutes.

-Servir avec la mayo aux poivres et gingembre, et la rémoulade de céleri-rave.

Bon appétit !