

# Ingrédients du menu Mets signés 2021

## Entrées-Divers

### **Potage carottes et gingembre (Vv) :**

Carottes, oignons, pommes de terre, gingembre, base de légumes, épices, féculé de maïs, sel et poivre.

### **Potage pommes de terre et poireaux (Vv) :**

Pommes de terre, poireaux, oignons, base de légumes, épices, féculé de maïs, sel et poivre.

### **Soupe à l'oignon (Vv) :**

Oignons, base de légumes, épices, sel et poivre.

### **Chaudrée de pommes de terre, bacon et cheddar :**

Pommes de terre, oignons, bacon, fromage cheddar âgé, base de poulet, épices, sel et poivre.

## Pâtes et sauces

### **Sauce aux tomates et à la viande (GL) :**

Bœuf haché, oignons, tomates, ail, sucre, épices, féculé de maïs, sel et poivre.

### **Sauce pour pâtes aux lentilles (GVv) :**

Lentilles, tomates, poivrons, oignons, céleri, carottes, ail, sucre, épices, sel et poivre.

### **Sauce Primavera (GVv) :**

Tomates, poivrons, oignons, céleri, carottes, ail, sucre, épices, sel et poivre.

### **Lasagne à la viande :**

Pâtes de blé, sauce aux tomates et à la viande, fromage mozzarella.

### **Lasagne végétarienne (V) :**

Pâtes de blé, sauce Primavera, fromage mozzarella.

## Plats principaux

### **Chili à la viande et haricots (GL) :**

Bœuf haché, sauce tomate, ail, oignons, légumineuses, épices, sel et poivre.

### **Chili végétarien aux légumineuses (GVv) :**

Légumineuses, oignons, poivrons, sauce tomate, épices, sel et poivre.

### **Ragoût de bœuf et légumes (GL) :**

Bœuf en cubes, pommes de terre, oignons, carottes, champignons, sauce demi-glace, épices, sel et poivre.

### **Porc effiloché mariné & assaisonné (GL) :**

Épaule de porc, sauce demi-glace, oignons caramélisés, épices, sel et poivre.

### **Vol-au-vent au poulet :**

Poulet, lait, beurre, farine, pois, carottes, haricots, épices, sel et poivre. Servi avec vol-au-vent de pâte feuilletée du commerce.

### **Pâté chinois bœuf et lentilles (G) :**

Bœuf haché, lentilles, maïs, oignons, pommes de terre, crème, beurre, sel et poivre.

### **Pâté chinois aux lentilles (GV) :**

Lentilles, maïs, oignons, pommes de terre, crème, beurre, sel et poivre.

### **Poulet cacciatore, riz et légumes (GL) :**

Poitrines de poulet, sauce tomate, poivrons, oignons, ail, épices, riz blanc, sel et poivre.

### **Quiche bacon, brocoli et fromage :**

Farine, beurre, œuf, lait, fromage mozzarella, bacon, brocoli, épices, sel et poivre.

### **Quiche végétarienne (V) :**

Farine, beurre, œuf, lait, fromage mozzarella, poivrons, oignons, brocoli, poireaux, épices, sel et poivre.

## Desserts

### **Muffins strudel aux pommes et cannelle (V) :**

Farine, flocons d'avoine, beurre, sucre, œufs, poudre à pâte, bicarbonate de soude, cannelle, vanille, pommes, cassonade.

### **Biscuits à l'avoine (V) :**

Farine, flocons d'avoine, beurre, cassonade, sucre, œufs, vanille, bicarbonate de soude, cannelle.

### **Biscuits aux pépites de chocolat (V) :**

Farine, beurre, sucre, cassonade, œufs, vanille, bicarbonate de soude, pépites de chocolat.

Légende : (G) : sans gluten / (L) : sans lactose / (V) : végétarien / (Vv) : végétalien