

Ingrédients du menu Mets signés printemps 2021

Entrées-Divers

Soupe aux pois avec jambon (L) :

Pois jaunes, carottes, céleri, oignons, jambon, base de poulet, feuilles de laurier, sel et poivre.

Soupe aux légumes (Vv) :

Carottes, céleri, oignons, poireaux, champignons, tomates, épices, base de légumes, sel et poivre.

Potage aux tomates (Vv) :

Carottes, oignons, tomates, pâte de tomates, ail, base de légumes, épices, sel et poivre.

Pâtes et sauces

Sauce aux tomates et à la viande (GL) :

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

Sauce Primavera (GVv) :

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

Sauce Alfredo aux champignons (V) :

Lait, crème 35%, beurre, farine, fromage parmesan, champignons, sel et poivre.

Plats principaux

Ragoût d'haricots blancs (Vv) :

Haricots blancs, oignons, carottes, céleri, épices, base de légumes, coriandre fraîche, sel et poivre.

Ragoût de boulettes (L) :

Porc haché, veau haché, boeuf haché, oignons, œufs, chapelure, farine de blé, féculé de maïs, levure, farine de soya, épices, sel et poivre.

Mijoté de porc à l'érable (L) :

Longe de porc, oignons, carottes, céleri, champignons, pommes de terre, sirop d'érable, base de poulet, féculé de maïs, épices, sel et poivre.

Cuisse de poulet au citron (GL) :

Cuisse de poulet, oignons, pommes de terre, légumes du jour, citron, ail, épices, sel et poivre.

Poulet chasseur, riz et légumes (L) :

Poitrine de poulet, oignons, tomates, champignons, bacon, sauce demi-glace, riz basmati, légumes du jour, base de poulet, ail, épices, sel et poivre.

Quiche bacon, brocoli et fromage :

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

Quiche pommes de terre et légumes (V) :

Farine, œuf, lait, fromage cheddar, pommes de terre, épinards, poireaux, champignons, beurre, sel et poivre.

Desserts

Muffins citron et graines de pavot (V) :

Farine, sucre, crème sûre, beurre, œufs, graines de pavot, jus et zeste de citron, extrait de citron, sucre à glacer, poudre à pâte, bicarbonate de soude, vanille, sel.

Muffins bananes et pépites de chocolat (V) :

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

Muffins bleuets et son (LV) :

Farine, son, cassonade, huile végétale, bleuets, poudre à pâte, sel.

Biscuits à l'avoine (V) :

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

Biscuits craquants au chocolat (LV) :

Farine, huile végétale, sucre, œufs, poudre de cacao, vanille, poudre à pâte, sucre à glacer, sel.

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