

## CARTE DES PLATS quelques exemples

### Les salés

#### Tartes

- pissaladière et confit de carottes à la crème tomate
- patates douces, tomates et olives ou forestière de champignons
- aubergines et courgettes confites, ail et persil
- courgettes, tomates et patates douces
- poivrons, carottes et tomates
- aubergines, figues et tomates

Mini burgers de lentilles corail avec une crème aux herbes et crudités

Chaussons aux poivrons, olives et paprika / blettes, ail et persil / patates douces maïs, tomates et coriandre, haricots / courgettes et citron confit

Galettes de carottes, graines de tournesol, persil et graines de cumin

Pastilla aux amandes toastées, cannelle et carottes

#### Samosas

- patate douce, gingembre et tomate
- petits pois, pommes de terre et curcuma

Brochettes de falafel à l'anis vert et crudités

#### Tartines

- crème sésame cacahuètes et poivrons
- olivade et sauté de châtaignes ou courgettes à l'ail

Mini pizza crème tomate thym et champignons

Maki-sushi carotte avocat olives et ciboulette

Nems carotte, chou, ail, gingembre et coriandre servi avec une sauce acidulée

Polenta à la crème tomate, basilic et olivade

## Les entrées

Tartinades accompagnées de crudités ou chips de pois chiches:

- houmous nature ou à la betterave ou à la patate douce
- tsasiky : yaourt végétal et concombre
- crème de tomates au basilic
- confit d'oignons
- olivade
- caviar d'aubergines

Veloutés ou verrines :

- courgettes ou carottes au curry doux ou au lait de coco - melon et gingembre - tomates, concombres au balsamique – courgettes et menthe ou basilic – poivrons, tomates – petits pois, courgettes et laitue – tomates et lentilles corail...

## Les salades

- tomates, pastèque, citron vert, oignons rouges
- taboulé de carottes, oranges, menthe et persil
- betterave ou chou rouge, pommes, raisins, oignons doux
- semoule de chou-fleur cru, abricots secs, cacahuètes, sauce gingembre
- effilé de chou chinois, carottes, grenades, sauce curry
- oranges, olives noires, citron vert, roquette ou mâche
- salade coleslaw, carottes et cèleri-rave

## Les plats

- Tajine au citron confit, amandes et olives –semoule de millet aux raisins secs – falafel
- Feijoada d'haricots rouges - riz blanc - patates douces et courgettes au gingembre – bananes plantain frites
- Gratin d'aubergines, tomates et courgettes – tartines aux olives et beignets de patates douces
- Bo bun : légumes parfumés à la feuille de citron et curry thaï – nouilles de riz – salade verte et graines germées – tofu sauté – mini nem
- Fondant de courgettes et tomates au lait de coco - salade avocat mangue et framboises - brocolis vapeur sauce citron
- Crème de lentilles corail aux épices douces et crème tomate – riz ail et gingembre – chou aux feuilles de curry – chips de pois chiches

- Crumble de patates douces au gingembre ou bien aux champignons - quinoa et riz aux olives
- Chausson farci au potimarron, châtaigne, figues et champignons – gratin de topinambour et pommes

## Les desserts

### Gâteaux

- Fondant chocolat et framboises
- Brownie aux amandes toastées
- Carrot'cake avec une crème et un craquant au chocolat
- Amandier avec une touche d'amande amère ou une crème à la myrtille
- Cheese-cake au citron ou à la framboise ou à la mangue...
- Moelleux à la vanille et à la poire
- Banana cake aux pépites de chocolat
- Pain d'épices

### Tartes

- pommes confites et crème châtaignes
- oranges et crème chocolat
- poires chocolat ou poires pommes gingembre
- citron et coulis de fraises
- orange et coulis de myrtilles

### Crèmes et entremets accompagnés de biscuits

- Cacahuète ou café
- Chocolat et amandes toastées
- Noix de cajou et mangue ou framboise
- Lemon curd
- Riz au lait raisins rhum ou pommes noix ou fruits rouges
- Citron et mousse coco
- Pannacotta, coulis de fraises et olives

### Biscuits

- Croquants chocolat avec une pointe de sel
- Macarons d'Antan à l'amande ou à la lavande
- Biscuits sésame gingembre ou cannelle