



PLAISIRETBIENETRE.COM



JULIE MOREAU TRAITEUR

 SAINT-HYACINTHE • QC CANADA

 450.502.7809  JULIE@PLAISIRETBIENETRE.CA

## Menu 100% végétarien

### Semaine 1

- Sauce délicieuse à spaghetti végétarienne
- Tofu général Tao et vermicelles de riz
- Tofu sauce aux arachides et riz basmati
- Chili végétarien
- Petits biscuits avec humus et potage de légumes

### Semaine 2

- Soupe-repas aux légumes et aux pois chiches
- Cari de pois chiche et riz basmati
- Lasagne crémeuse aux légumes rôtis
- Vol-au-vent aux légumes et tofu
- Soupe-repas épicée aux lentilles

### **Nos meilleures recettes de potages pour se réchauffer de l'hiver fait maison;**

- Tomates grillées
- Maïs
- Velouté de chou-fleur rôti au four
- Légumes du jardin
- Brocolis et fromage
- À la patate douce et au cari
- Crème de carottes et de lentilles rouges
- Potage au poireau
- Velouté de poulet et de poireaux
- Potage à la courge et érable
- Crème de carottes au tahini et au brocoli
- Soupe aux pois de la cabane
- Velouté d'oignons caramélisés
- Crème de champignons

**Et bien plus ! Bon appétit!**