

BATCH & GO



Bien manger, toute la semaine



PROPOSITION

Automne 2026

Des idées de plats faits maison,
équilibrés et de saison
pour varier vos repas.



1 PLAT
=
1 RECETTE
=
4 PORTIONS

Portions supplémentaire disponibles



DE SAISON

Des ingrédients frais
et savoureux.



FAITS MAISON

Des recettes simples
et équilibrées.



GAIN DE TEMPS

Préparez, conservez,
profitez toute la semaine.



POUR TOUS

Des plats pour toute
la famille.

MES IDÉES DE PLATS POUR L'AUTOMNE



PLATS FAMILLE & TRADITION

- 1 Parmentier de Canard & Patates douces
- 2 Traditionnel Lentilles & Saucisses
- 3 Lasagnes Gratinées à la Bolognaise
- 4 Daube de Boeuf aux Carottes
- 5 Cuisse de Poulet Rôti, Haricots Verts et Purée Maison



SAVEURS DU MONDE

- 1 Empanadas à la Mexicaine, Pico de Gallo & sa sauce Chimichurri
- 2 Assiette Colombienne : Riz aux Lentilles, Viande Épicée, Banane Plantain, Avocat & Aji
- 3 Keftas aux Épices, Riz Libanais & Sauce Citronnée
- 4 Filet Mignon Sauce Chimichurri & Pommes de Terre Grenailles
- 5 Assiette Grecque & Tzatziki



MÉDITERRANÉEN & ESTIVAL

- 1 Filet Mignon crémeux aux Champignons et Riz
- 2 Potée aux choux, Saucisses de Toulouse & Légumes d'Automne
- 3 Aioli Provençal
- 4 Conchiglioni ricotta-épinard, Gratiné au four
- 5 Hauts de Cuisse de Poulet, Poivrons Confits & Pommes de Terre



VIANDES & POISSONS

- 1 Boulettes de Bœuf Sauce Tomate & Spaghettis
- 2 Pilon Poulet sauce barbecue maison & Écrasé patate douce et carottes
- 3 Cabillaud sauce citronnée, Pomme de Terre & Haricots Verts
- 4 Lieu à la Grecque, Olives Noires & Purée Maison
- 5 Paupiettes de Veau rôties au Romarin & Penne Gourmande



TARTES, CAKES SALÉS, SALADES & SOUPES

- 1 Cake Salé feta-épinard & Chorizo
- 2 Tarte fine Champignons, oignons rouges et Comté
- 3 Salade de lentilles, Courges Rôties, feta & noixettes
- 4 Velouté de Potimarron & Châtaignes, éclats de Bacon
- 5 Salade de Gésiers de Canard, Pommes de Terre & Noix



DESSERTS

- 1 Crumble Pomme
- 2 Fondant Châtaignes
- 3 Tarte Amandine, Poire-Chocolat
- 4 Mousse au Chocolat
- 5 Amaretti Pistache & Amandes



Bien manger, toute la semaine.

