



MENU DE SEPTEMBRE

152 plats
pour libérer vos soirées

☎ 07 67 63 85 67

✉ brice.lewi@gmail.com

📷 le.zeste.de.brice

Je cuisine, vous respirez !



QU'EST-CE QU'ON MANGE EN SEPTEMBRE ?

POTIMARRON • COURGE • CHAMPIGNONS • POIREAU • BETTERAVE • BROCOLI • CHOU-FLEUR • CAROTTE • PANAI • ÉPINARD • FENOUIL • NAVET

Nouveautés Automne

47 plats

Gratin de courge butternut, chèvre et noisettes	370 kcal	
Gratin de poireaux, jambon et comté	290 kcal	
Gratin de choux-fleur, comté et noisettes	590 kcal	
Gratin de potimarron, ricotta et sauge	310 kcal	
Velouté de potimarron, éclats de noisettes torréfiées		 
Tartare de betterave, chèvre frais et noix		 
Salade tiède de lentilles, saumon fumé et pomme	360 kcal	
Bowl quinoa, courge rôtie, feta et grenade	400 kcal	 
Bowl poulet rôti, riz parfumé et légumes racines caramélisés	600 kcal	
Gratin de pâtes jambon-fromage		
Poulet rôti miel-moutarde, écrasé de pommes de terre		
Poulet pané maison, purée de pommes de terre	950 kcal	
Wok de bœuf, brocoli et champignons noirs	360 kcal	
Curry de poulet, patate douce et épinards	650 kcal	 
Enchiladas au poulet et maïs grillé	560 kcal	
Chakchouka automnale, potimarron et œufs	210 kcal	 
Poulet mijoté aux champignons et vin blanc		
Curry de légumes racines au lait de coco		 
Pavé de cabillaud sauce vierge et légumes racines rôtis	240 kcal	
Bowl saumon, riz, edamame et chou rouge		
Cabillaud rôti, fondue de poireaux et crème	560 kcal	
Dorade rôtie, légumes racines et beurre blanc	510 kcal	
Salade de figues, jambon cru et roquette	290 kcal	
Salade de betteraves, chèvre chaud et noix	900 kcal	
Salade de chou rouge, pomme et noix		 
Salade de poires, roquefort et noix caramélisées		
Salade de poulet grillé, poire et parmesan		
Salade de quinoa, courge rôtie et feta		 
Salade de pois chiches, carottes rôties et cumin		 
Salade de carottes rôties, halloumi grillé et menthe		
Tarte fine aux figues, chèvre et miel	520 kcal	
Tarte fine aux blettes, raisins secs et pignons		
Quiche potimarron, chèvre et noisettes		
Quiche poireaux et lardons		
Tarte fine aux oignons caramélisés et roquefort	320 kcal	
Tarte fine aux poires et roquefort		
Magret de canard, poêlée de champignons et miel	480 kcal	
Poulet rôti au four, légumes racines et romarin	730 kcal	
Poulet grillé, purée de céleri-rave et jus corsé		
Suprême de poulet, sauce champignons et vin blanc		
Moelleux poire chocolat		
Tarte rustique aux figues et miel		
Panna cotta vanille, coulis de mûres		
Clafoutis aux poires et amandes		
Tiramisu spéculoos et poire		
Cheesecake spéculoos et poire		
Verrines fromage blanc, compotée de pommes et granola		 



Salades

17 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Salade de poulet grillé, poire et parmesan



Salade de figues, jambon cru et roquette	290 kcal	
Salade de poires, roquefort et noix caramélisées		
Salade de betteraves, chèvre chaud et noix	900 kcal	
Salade de quinoa, courge rôtie et feta		
Salade thaï crevettes, mangue, coriandre et citron vert	150 kcal	
Salade de chou rouge, pomme et noix		
Salade de pois chiches, carottes rôties et cumin		
Poke bowl saumon, avocat, concombre et edamame	470 kcal	
Poke bowl poulet teriyaki et crudités	480 kcal	
Poke bowl thon épicé, avocat et wakamé		
Poke bowl poulet citron, avocat et mangue	370 kcal	
Poke bowl méditerranéen feta, concombre et olives		
Poke bowl crevettes sauce thaï et légumes croquants		
Poke bowl maïs grillé, avocat et mangue		
Salade de carottes rôties, halloumi grillé et menthe		
Salade de bœuf thaï, citron vert et herbes fraîches	350 kcal	

Viandes

17 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Brochettes de poulet sauce cacahuètes, vermicelles de riz et concombre

710 kcal



♥ Magret de canard, poêlée de champignons et miel

480 kcal



Poulet croustillant soja miel	640 kcal	
Poulet coco citronnelle	580 kcal	
Boulettes de bœuf, aubergines et sauce tomate basilic	1080 kcal	
Bœuf sauté gingembre oignons	370 kcal	
Poulet rôti citron, champignons et pommes grenailles	820 kcal	
Poulet moutarde à l'ancienne, petits pois et carottes nouvelles	750 kcal	
Poulet grillé, purée de céleri-rave et jus corsé		
Suprême de poulet, sauce champignons et vin blanc		
Keftas de bœuf aux épices et sauce yaourt menthe	560 kcal	
Poulet sauté aux fèves, cébettes et citron confit	650 kcal	
Emincé de bœuf thaï basilic	560 kcal	
Sauté de veau aux olives, tomates et citron confit	450 kcal	
Bœuf sauté aux poivrons et sauce hoisin		
Agneau grillé, ratatouille et herbes de Provence	550 kcal	
Poulet rôti au four, légumes racines et romarin	730 kcal	





Poissons & fruits de mer

20 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Saumon rôti, fenouil et citron aneth	680 kcal	
♥ Brochettes de crevettes marinées au citron vert et coriandre	390 kcal	
Cabillaud coco citron vert	520 kcal	
Curry de poisson lait de coco	400 kcal	
Poêlée crevettes ail persil	250 kcal	
Crevettes citron gingembre	390 kcal	
Papillote de poisson au citron confit		
Crevettes coco curry		
Poke saumon spicy mayo		
Pavé de truite, petits pois à la menthe et citron	430 kcal	
California rolls crevettes concombre	660 kcal	
Bowl saumon, riz, edamame et chou rouge		
Cabillaud rôti, fondue de poireaux et crème	560 kcal	
Tartare de saumon, avocat et cébettes		
Saumon snacké, riz citron et concombre		
Maki saumon avocat		
Pavé de cabillaud sauce vierge et légumes racines rôtis	240 kcal	
Tartare de thon soja-sésame, avocat et mangue	370 kcal	
Dorade rôtie, légumes racines et beurre blanc	510 kcal	
Ceviche de poisson blanc et son leche de tigre	560 kcal	



Healthy

15 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Feta grillé sésame et miel avec salade		
♥ Bowl riz complet, crevettes, concombre, radis et sésame		
Velouté de potimarron, éclats de noisettes torréfiées		
Salade de poivrons rôtis, œufs pochés et vinaigrette noisette	250 kcal	
Salade tiède pois chiches herbes		
Bowl quinoa, fèves, petits pois et feta		
Salade tiède de lentilles, saumon fumé et pomme	360 kcal	
Poêlée de légumes verts, œufs mollets et sauce yaourt citron	220 kcal	
Poke bowl thon mangue edamame		
Bowl poulet rôti, riz parfumé et légumes racines caramélisés	600 kcal	
Salade de pois chiches, artichauts, tomates séchées, basilic		
Bowl quinoa, courge rôtie, feta et grenade	400 kcal	
Bowl crevettes mango spicy		
Tartare de betterave, chèvre frais et noix		
Mezze (Tzatziki, caviar d'aubergines, taboulé libanais, pois chiches grillés, houmous...) / 4 au choix		





Plats mijotés

11 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Tajine de poulet citronné, courgettes et olives	670 kcal	
Curry léger de courgettes, pois chiches et lait de coco	480 kcal	
Chakchouka automnale, potimarron et œufs	210 kcal	
Dahl de lentilles corail	630 kcal	
Curry pois chiches épinards	280 kcal	
Chili sin carne		
Curry léger de légumes verts au lait de coco	550 kcal	
Mijoté de boulettes de poulet tomate basilic et petits légumes	520 kcal	
Poulet mijoté aux champignons et vin blanc		
Aubergines fondantes sauce tomate et feta	400 kcal	
Curry de légumes racines au lait de coco		



Gratins

9 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Courgettes farcies ricotta basilic	210 kcal	
♥ Gratin printanier pommes de terre nouvelles, saumon et aneth	1070 kcal	
Gratin de choux-fleur, comté et noisettes	590 kcal	
Gratin de courge butternut, chèvre et noisettes	370 kcal	
Gratin de ravioles aux épinards et ricotta	640 kcal	
Gratin de potimarron, ricotta et sauge	310 kcal	
Clafoutis salé épinards, feta et herbes	400 kcal	
Aubergines à la parmigiana	270 kcal	
Gratin de poireaux, jambon et comté	290 kcal	



Tartes & Quiches

14 plats

Tarte aubergine ricotta pesto	560 kcal	
Tarte fine aux figues, chèvre et miel	520 kcal	
Tarte fine aux blettes, raisins secs et pignons		
Tarte fine épinards, ricotta et citron		
Tatin d'oignons rouges et sa burrata	635 kcal	
Quiche potimarron, chèvre et noisettes		
Quiche courgettes, chèvre frais et herbes		
Quiche poireaux et lardons		
Tarte fine poivrons rôtis, fromage frais et herbes	470 kcal	
Tarte fine aux oignons caramélisés et roquefort	320 kcal	
Spanakópita, chèvre, épinards		
Tarte fine artichaut, ricotta et basilic	510 kcal	
Tarte fine aux poires et roquefort		
Quiche courgette, saumon et aneth	690 kcal	





Plats du Monde

15 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Bo bun poulet citronnelle

520 kcal



Curry vert thaï aux légumes verts



Wraps thaï crevettes mangue

280 kcal



Poulet tandoori

520 kcal



Nouilles sautées légumes

450 kcal



Keftas de bœuf aux épices et sauce yaourt menthe

560 kcal



Fajitas poulet

650 kcal



Curry de poulet, patate douce et épinards

650 kcal



Enchiladas au poulet et maïs grillé

560 kcal



Nouilles udon crevettes gingembre



Pad thaï poulet ou crevette



Pad thaï crevettes, cébettes et pousses croquantes

430 kcal



Tacos de poulet rôti, salsa et guacamole

530 kcal



Wok de bœuf, brocoli et champignons noirs

360 kcal



Curry thaï de crevettes, poivrons et aubergines

410 kcal



Kids Friendly

19 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Croque-monsieur et sa salade verte



♥ Nuggets de poulet maison

Galettes de légumes verts et feta



Bricks au thon et fromage frais

465 kcal

Cordon bleu, pommes de terre et haricots verts

620 kcal

Mac & Cheese maison aux légumes (gratiné au four)

640 kcal



Nuggets de lentilles



Spaghetti à la bolognaise

Wrap poulet crispy crudités



Nuggets de poisson sauce yaourt citron



Filet de cabillaud pané maison, purée maison

900 kcal

Poulet pané maison, purée de pommes de terre

950 kcal

Wraps poulet crudités sauce douce



Mini gratin de gnocchis tomate mozzarella



Nuggets de cabillaud maison et pommes grenailles

600 kcal

Quesadillas poulet et maïs grillé

Brochettes de poulet laqué et riz



Poulet rôti miel-moutarde, écrasé de pommes de terre



Gratin de pâtes jambon-fromage



Végétarien

77 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Courgettes farcies ricotta basilic 210 kcal

♥ Feta grillé sésame et miel avec salade

Gratin de choux-fleur, comté et noisettes	590 kcal	
Gratin de courge butternut, chèvre et noisettes	370 kcal	
Gratin de ravioles aux épinards et ricotta	640 kcal	
Gratin de potimarron, ricotta et sauge	310 kcal	
Clafoutis salé épinards, feta et herbes	400 kcal	
Aubergines à la parmigiana	270 kcal	
Velouté de potimarron, éclats de noisettes torréfiées		
Salade de poivrons rôtis, œufs pochés et vinaigrette noisette	250 kcal	
Salade tiède pois chiches herbes		
Bowl quinoa, fèves, petits pois et feta		
Poêlée de légumes verts, œufs mollets et sauce yaourt citron	220 kcal	
Salade de pois chiches, artichauts, tomates séchées, basilic		
Bowl quinoa, courge rôtie, feta et grenade	400 kcal	
Tartare de betterave, chèvre frais et noix		
Mezze (Tzatziki, caviar d'aubergines, taboulé libanais, pois chiches grillés, houmous...) / 4 au choix		
Galettes de légumes verts et feta		
Mac & Cheese maison aux légumes (gratiné au four)	640 kcal	
Nuggets de lentilles		
Mini gratin de gnocchis tomate mozzarella		
Gratin de courge butternut, chèvre et noisettes	370 kcal	
Gratin de choux-fleur, comté et noisettes	590 kcal	
Gratin de potimarron, ricotta et sauge	310 kcal	
Velouté de potimarron, éclats de noisettes torréfiées		
Tartare de betterave, chèvre frais et noix		
Bowl quinoa, courge rôtie, feta et grenade	400 kcal	
Chakchouka automnale, potimarron et œufs	210 kcal	
Curry de légumes racines au lait de coco		
Salade de betteraves, chèvre chaud et noix	900 kcal	
Salade de chou rouge, pomme et noix		
Salade de poires, roquefort et noix caramélisées		
Salade de quinoa, courge rôtie et feta		
Salade de pois chiches, carottes rôties et cumin		
Salade de carottes rôties, halloumi grillé et menthe		
Tarte fine aux figues, chèvre et miel	520 kcal	
Tarte fine aux blettes, raisins secs et pignons		
Quiche potimarron, chèvre et noisettes		
Tarte fine aux oignons caramélisés et roquefort	320 kcal	
Tarte fine aux poires et roquefort		
Moelleux poire chocolat		
Tarte rustique aux figues et miel		
Panna cotta vanille, coulis de mûres		
Clafoutis aux poires et amandes		
Tiramisu spéculoos et poire		
Cheesecake spéculoos et poire		

Verrines fromage blanc, compotée de pommes et granola		
Curry vert thaï aux légumes verts		
Nouilles sautées légumes	450 kcal	
Curry léger de courgettes, pois chiches et lait de coco	480 kcal	
Chakchouka automnale, potimarron et œufs	210 kcal	
Dahl de lentilles corail	630 kcal	
Curry pois chiches épinards	280 kcal	
Chili sin carne		
Curry léger de légumes verts au lait de coco	550 kcal	
Aubergines fondantes sauce tomate et feta	400 kcal	
Curry de légumes racines au lait de coco		
Salade de poires, roquefort et noix caramélisées		
Salade de betteraves, chèvre chaud et noix	900 kcal	
Salade de quinoa, courge rôtie et feta		
Salade de chou rouge, pomme et noix		
Salade de pois chiches, carottes rôties et cumin		
Poke bowl méditerranéen feta, concombre et olives		
Poke bowl maïs grillé, avocat et mangue		
Salade de carottes rôties, halloumi grillé et menthe		
Tarte aubergine ricotta pesto	560 kcal	
Tarte fine aux figues, chèvre et miel	520 kcal	
Tarte fine aux blettes, raisins secs et pignons		
Tarte fine épinards, ricotta et citron		
Tatin d'oignons rouges et sa burrata	635 kcal	
Quiche potimarron, chèvre et noisettes		
Quiche courgettes, chèvre frais et herbes		
Tarte fine poivrons rôtis, fromage frais et herbes	470 kcal	
Tarte fine aux oignons caramélisés et roquefort	320 kcal	
Spanakópita, chèvre, épinards		
Tarte fine artichaut, ricotta et basilic	510 kcal	
Tarte fine aux poires et roquefort		



Côté Sucré

16 plats

♥ COUPS DE CŒUR DU MOIS

♥ Banana bread chocolat	400 kcal	
♥ Tiramisu spéculoos et poire		
Carrot cake	600 kcal	
Cake citron pavot		
Cookies chocolat fleur de sel		
Muffins myrtilles citron		
Cheesecake spéculoos et poire		
Moelleux poire chocolat		
Verrines fromage blanc, compotée de pommes et granola		
Cake marbré vanille chocolat		
Mousse au chocolat		
Salade de fruits de saison		
Clafoutis aux poires et amandes		
Tarte rustique aux figues et miel		

LÉGENDE :



Végétarien



Pimenté



Basses calories



Sans gluten

Panna cotta vanille, coulis de mûres

Granola maison aux fruits secs



Les kilocalories indiquées par plat sont des estimations nutritionnelles calculées à partir des ingrédients de chaque recette, à titre indicatif — pas une analyse de laboratoire.

