



**Menus du mois de février
sur les marchés des Jacobins
et du Patis Saint Lazare**

Ces menus sont indicatifs, ils peuvent légèrement changer en fonction de l'approvisionnement et de l'inspiration.

Menu du 05 et 06 Février

Tartinade: "La Rillette qui Mans" 4€ (+2€ de consigne)

Soupe Topinambours, poireaux - 2€

Tarte courge spaghetti, carottes, poireaux, gouda - 5€

Plat végétarien: Gratin de quinoa, carottes, poireaux, courges spaghetti - 8 €

Plat avec viande: Gratin de quinoa, boeuf haché, carottes, poireaux, courges spaghetti - 12 €

Fondant chocolat aux haricots rouges (végétal.) - 3€

Flan de courge spaghetti coulis de kiwi- 3 €

Menu du 12 et 13 Février

Tartinade: Houmous de pois cassés citron vert menthe – 3 € (+2€ de consigne)

Soupe pois cassés choux fleur - 2€

Samoussas aux légumes épicés (x3) - 5 €

Plat végétarien: Curry de légumes, pois cassés, riz - 8 €

Plat avec viande: Poulet massala accompagné du plat végétarien - 12 €

Tarte tatin à la poire - 3 €

Crème chocolat végétale – 3 €

Menu du 22 et 23 janvier

Tartinade: Houmous de pois chiches 3€ (+2€ de consigne)

Soupe panais, poireaux, pdt - 2€

Tarte panais, poireaux, endives, bleu - 5 €

Plat végétarien: Purée de panais et de céleri, mijoté de légumes aux champignons et pois chiches- 8 €

Plat avec viande: Brochette de porc à la sauge accompagnée du plat végétarien - 12 €

Tarte tatin pomme panais - 3 €

Fromage blanc et compote du moment - 3 €

Menu du 29 et 30 janvier

Tartinade: Houmous de lentille 3€ (+2€ de consigne)

Soupe carottes, rutabagas, lentilles - 2€

Wrap: salade, crudités, houmous de lentilles,
compotée de légumes et fromage – 5 € (végétal.) ou 6 € (végé)

Plat végétarien: Compotée de légumes, millet, lentilles - 8 €

Plat avec viande: boulettes de boeuf accompagnées
du plat végétarien - 12 €

Carrot Cake au millet et à l'orange (végétal.) - 3 €

Gateau léger au fromage blanc et coulis du moment - 3 €

