

Au quotidien...

Bœuf et veau

- Bœuf bourguignon
- Bœuf braisé à l'italienne
- Bœuf braisé au tamari et sirop d'érable
- Bœuf braisé aux poivrons et aux tomates cerises
- Bœuf Stroganov ^(M)
- Bœuf teriyaki ^(M)
- Carbonade flamande ^(M)
- Chili con carne
- Cigares au chou
- Escalope de veau parmigiana ^(*)
- Escalope de veau au balsamique ^(*)
- Pain de viande, sauce aux champignons
- Pâté chinois
- Pâté de bœuf braisé
- Polpettes de veau, sauce tomate et basilic

Porc

- Boulettes de porc, sauce aigre-douce
- Chili de porc aux haricots blancs
- Côtelette de porc tomates séchées, pomme et pancetta
- Côtelette de porc cacciatore ^(M)
- Côtes levées piquantes
- Effiloché de porc BBQ ^(M)
- Épaule de porc à la moutarde, au miel et aux pommes ^(M)
- Filet de porc, sauce aux champignons
- Filet de porc pomme, canneberge et bacon
- Médaillon de porc, sauce aux pommes
- Osso buco ^(M, ou pas)
- Pain de viande porc, pomme et bacon
- Porc braisé à l'oignon
- Rôti de porc et pommes



Au quotidien...

Poulet

- Bâtonnets de poulet au parmesan
- Bouchées de poulet au sésame (*)
- Cari de poulet
- Chili à la dinde et chipotle
- Chili au poulet verte
- Courge spaghetti au poulet
- Divan au poulet (*)
- Doigts de poulet
- Parmentier de poulet crémeux
- Pilon de poulet à l'indonésienne
- Pilon de poulet laqué à l'érable
- Pilon de poulet moutarde et miel (M)
- Poulet à l'ananas (M, ou pas)
- Poulet au beurre
- Poulet pomme et canneberge
- Poulet cacciatore
- Poulet Général Tao
- Poulet Parmigiana (*)
- Poulet tikka masala
- Tajine de poulet dattes et citron (M)
- Vol-au-vent au poulet

Poisson

- Bâtonnets de poisson
- Crevettes au miel et au sésame (*)
- Crevettes sablées au parmesan et à l'ail (*)
- Filet de poisson au crumble de fromage (*)
- Filet de saumon à la ciboulette et à l'érable (*)
- Filet de saumon au miel et à la moutarde (*)
- Filet de saumon garni de fromage à la crème aux épinards (*)
- Guédille crevettes et rémoulade (*)
- Parmentier de saumon, poireaux et panais
- Risotto aux champignons, pois et pétoncles (*)
- Sauce aux fruits de mer
- Saumon et choux de Bruxelles grillés à l'érable (*)



Au quotidien...

Pâtes et pizza

- Cannelloni
- Casserole à la méditerranéene
- Coquilles géantes alla Gigi
- Gratin de pâtes aux saucisses, épinards et gouda fumé
- Gratin de rigatonis au poireau et à la courge
- Lasagne saucisses, épinards et ricotta
- Macaronade au porc braisé
- Macaroni aux fromages
- Macaroni chinois
- Pâtes au thon et aux champignons
- Sauce à spaghetti
- Sauce bolognaise
- Pizza pesto et escargots (*)
- Pizza poire et prosciutto (*)
- Pizza grecque (*)
- Pizza Tex- Mex au poulet (*)

Végétarien

- Cannellonis farcis au tofu fumé et aux épinards
- Chili aux haricots noirs et à la patate douce
- Cigares au chou à l'orge
- Cretons de lentilles
- Quiche sur croûte de champignons
- Riz mexicain (*)
- Rouleaux de printemps (*)
- Salade de carottes et de pois chiches rôtis au sésame (*)
- Salade de lentilles et pomme (*)
- Salade de quinoa, brocoli, canneberge et féta (*)
- Tofu Général Tao (*)



Au quotidien...

Collation

- Barres tendres
- Barres de riz soufflé
- Boules de collation dattes et amandes
- Houmous à la betterave
- Pacanes épicées (*)
- Pois chiches rôtis (*)
- Trempette aux épinards (*)

Soupe et potage

- Betterave et poire
- Bœuf et orge
- Brocoli et pomme
- Cantaloup et chou-fleur
- Citrouille, pomme et cari
- Chaudrée de la mer
- Courge et gingembre rôti
- Crèmeuse poulet et légumes
- Légumes
- Lentilles à l'indienne
- Minestrone
- Oignon, gratinée
- Poire et poireau
- Pois
- Quatre légumes verts
- Tomate et haricots blancs

Légume et salade

- Carottes glacées au miel (*)
- Céleri rémoulade (*)
- Choux de Bruxelles sablés au parmesan (*)
- Courge et choux de Bruxelles grillés au four (*)
- Gratin aux tomates et à l'aubergine
- Ratatouille de légumes
- Salade à la provençale (*)
- Salade de betterave au miel (*)
- Salade de chou et pomme (*)
- Salade d'orzo aux légumes (*)



Au quotidien...

Desserts

- Gâteau aux brisures de chocolat
- Gâteau au chocolat
- Gâteau aux carottes
- Gâteau bavarois aux pommes (*)
- Gâteau salade de fruits
- Gâteau framboises et yogourt (*)
- Gâteau de quinoa au citron
- Tarte crous-pommes (*)
- Tarte crémeuse aux bleuets frais (*)
- Tarte aux fruits et au yogourt grec (*)
- Tarte au chocolat (*)
- Tarte à la citrouille et à l'érable
- Tarte au sirop d'érable
- Brownies blancs délices
- Brownies classiques
- Mini-brownies au fromage à la crème
- Parfaits aux fruits et aux brownies (*)
- Croustade aux pommes à l'érable (*)
- Croustillant aux petits fruits (*)
- Crumble aux prunes (*)
- Carrés aux dattes
- Carrés aux bleuets
- Pouding chômeur aux pommes
- Pouding chocolat-café (*)
- Pouding aux petits fruits (*)
- Pouding au pain moka (*)
- Pouding au chocolat (*)
- Pouding au citron (*)
- Riz au lait (*)



Au quotidien...

Biscuits

- Avoine
- Beurre d'arachide, gruau et chocolat
- Brisures de chocolat
- Brisures de chocolat et riz croustillant
- Brownies au chocolat
- Chocolat et brisures de chocolat
- Mélasse et beurre d'arachide
- Raisins secs et avoine
- Tourbillon au chocolat
- Biscottis citron et amandes
- Galettes à la mélasse

Gourmandises et douceurs

- Barres banane et brisures de chocolat, glaçage au chocolat
- Barres Nanaïmo
- Bouchées chocolat-caramel-guimauve
- Boules aux dattes
- Caramel à l'érable (*)
- Carrés « Reese »
- Carrés 100% sucrés (*)
- Fondue à l'érable (*)
- Guimauve au chocolat (*)
- Houmous au chocolat
- Tartinade chocolat et noisette



Au quotidien...

Déjeuner

- Burrito matin
- Gaufre
- Crêpe gruau et banane
- Mini-pancake
- Granola au chocolat (*)
- Mini-quiche au jambon
- Muesli (*)
- Pain doré
- Salade de fruits (*)

Muffin

- Banane, pomme et noix de coco
- Banane et son
- Bleuets et pomme
- Brisures de chocolat
- Cantaloup et framboises
- Carotte et orange
- Citron et courgette
- Citrouille et mélasse
- Framboises et amandes
- Orange et chocolat
- Petits fruits et yogourt
- Pomme et miel
- Sirop d'érable
- Son et bleuets
- Son et épices
- Surprise cœur de confiture

Pain

- Banane, chocolat et cannelle
- Banane ultra moelleux
- Citron et pavot
- Datte et pomme
- Orange et amandes
- Rhubarbe et pistaches

Pourquoi pas salé !?!

- Pain courgette et fromage
- Muffins tomate et thym
- Muffins citrouille, origan et feta
- Muffins épicés au salami



(M) = cuisson à la mijoteuse

(*) = ne se congèle pas