

MENU

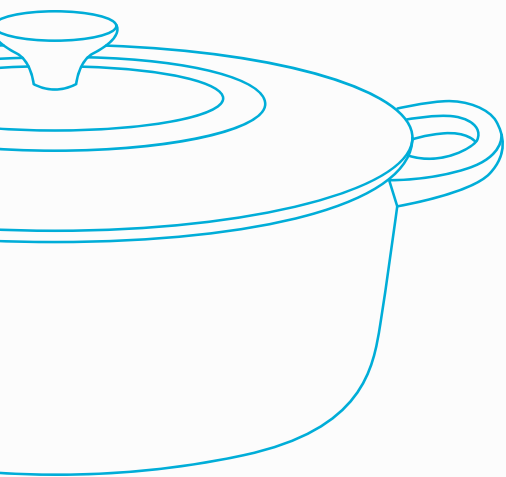
CAMPS DE JOUR 2018

LUNDI : POUR LES LÈVE-TÔT

- Gaufre salée à la farine de sarrasin • Salade de haricots verts et œuf poché • Méli-mélo de fruits au sirop de gingembre et agrumes • Crème glacée à la carotte et mandarine • Gaufrette en bol pour crème glacée • Boule d'énergie multigrains et fruits séchés

ATELIER : HYGIÈNE ET SÉCURITÉ EN CUISINE

et Défi du jour !

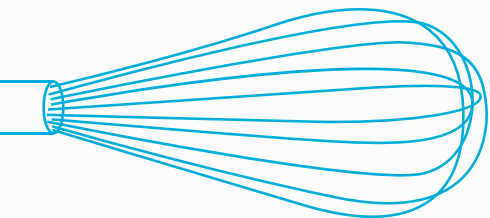


MARDI : LA CABANE DU PÊCHEUR

- Saumon moelleux fumé, yogourt à l'aneth, salade de fenouil • Tartare de saumon, mayonnaise aux agrumes, croustilles de riz • Saumon poché, salade de wakame et légumineuses • Tartelette aux petits fruits et sirop d'érable • Pain foccacia aux fines herbes • Barre tendre aux céréales

ATELIER : DÉCOUVERTE DES POISSONS ET FRUITS DE MER

et Défi du jour !

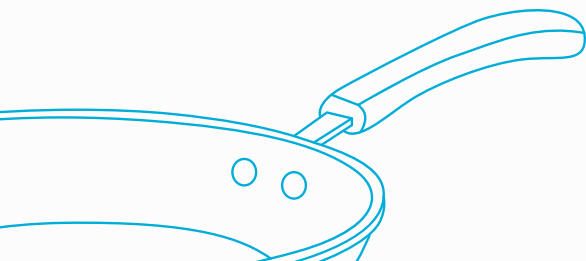


MERCREDI : AU DÉTOUR DU JARDIN

- Légumes grillés aux herbes fraîches et mozzarella • Falafel et labneh aux graines de citrouille et tournesol • Gaspacho et pesto d'herbes • Crémeux soyeux au tofu et banane • Ketchup maison • Tofu artisanal

ATELIER : FINES HERBES ET ÉPICES

et Défi du jour !





JEUDI : C'EST L'ÉTÉ, VIVE LE BARBECUE !

- Poulet rôti aux épices coréennes • Poulet grillé à la marinade BBQ • Les garnitures : salade de chou rouge, patate douce rôtie, salsa de poivron et maïs
 - Taboulé de quinoa aux fruits séchés, agrumes et menthe • Tortillas maison •
- On prépare notre bouillon de poulet

ATELIER : DÉCOUPE ET CUISSON DES VIANDES

et Défi du jour !



VENDREDI : RELEVEZ LE DÉFI!



EN MATINÉE : SAVEURS D'ASIE

- Pâtes fraîches : soba • Court bouillon au miso, bok choy et shiitake • Oeuf mollet et porc poêlé pour garnir notre soupe • Moelleux au cacao et crème d'avocat

ATELIER : LE CHOCOLAT

EN APRÈS-MIDI : DÉFI ULTIME!

C'est le temps du défi ! On réalise un buffet pour les parents. Il faudra faire preuve d'imagination et de rigueur pour réaliser les meilleures recettes !

* Considérant la grande variété d'aliments transigeant quotidiennement, La Tablée des Chefs ne peut fournir un environnement exempt d'allergènes.

* menu sujet aux changements



La Tablée
des Chefs
15^e
anniversaire