

## Semaine du Goût - 16 au 20 septembre 2019



Exemples de menus Fourchette verte **junior** sur le thème « **Les herbes aromatiques** »  
*imaginés par Jessica Arnaud et Eddy Farina (Fourchette verte Genève) et Céline Liver (Ville de Genève)*

Exemple 1 (végétarien)	Exemple 2	Exemple 3 (végétarien)	Exemple 4
Salade de carottes GRTA râpées à l'orange Cannelloni à la ricotta et épinards Fraises à la <b>menthe</b> ou au <b>basilic</b>	Brochette de poulet au <b>romarin</b> (Suisse) Brocoli vapeur GRTA Pommes de terre sautées au <b>thym</b> Raisin	Salade verte GRTA Omelette au <b>persil</b> et <b>ciboulette</b> Pain aux céréales Ratatouille à la <b>marjolaine</b> Poire pochée à la <b>verveine</b> et chocolat fondu	Jus de pommes et coing GRTA Risotto complet à la courge et parmesan Tomate provençale ( <b>persil</b> et ail) Fromage blanc et coulis de fruits rouges et <b>mélisse</b>
Exemple 3	Exemple 4 (végétarien)	Exemple 5 (végétarien)	Exemple 6
Duo de tomate mozzarella au <b>basilic</b> Sauté de bœuf GRTA à la <b>sauge</b> Pommes mousseline Yogourt au miel GRTA	Concombre GRTA à la grecque ( <b>menthe</b> ) Spaghettis au pesto ( <b>basilic</b> ) Fromage râpé Pruneaux	Velouté de carottes GRTA à l' <b>estragon</b> Chili sin carne (hachis de quorn) avec <b>laurier</b> et <b>origan</b> Riz pilaf Poire GRTA	Salade mêlée GRTA Saumon poché, sauce à l' <b>aneth</b> Lentilles GRTA Pana cotta à la <b>verveine</b> et speculoos

Exemple 9	Exemple 10 (végétarien)	Exemple 11 (végétarien)	Exemple 12
<p>Paupiettes de volaille GRTA, jus à la <b>camomille</b></p> <p>Maïs rôti</p> <p>Poivrons GRTA sautés au <b>thym</b></p> <p>Salade de fruits GRTA à la <b>mélisse</b></p>	<p>Tartare de tomates et d'avocats à la <b>coriandre</b></p> <p>Emincé de bœuf à la <b>sauge</b></p> <p>Risotto au parmesan</p> <p>Purée de fenouil à l'<b>aneth</b></p> <p>Fruit frais GRTA</p>	<p>Carpaccio de betteraves crues au <b>cresson</b></p> <p>Taboulé de quinoa aux légumes GRTA et <b>cerfeuil</b></p> <p>Lassi fraise-<b>menthe</b> (sans sucres ajoutés)</p>	<p>Aiguillette de colin, croûte légère à l'<b>estragon</b></p> <p>Caponata de légumes GRTA et de pomme de terre au <b>romarin</b></p> <p>Milkshake (lait GRTA) banane-<b>citronnelle</b> sans sucre</p>