

# **Projet Nutrition 2017-2018**

## **Menu de l'École Nouvelle Frontière**

### **Liste des ingrédients**

---

**Authentique salade grecque**

**Bouilli maison**

**Burrito Végé**

**Chili classique**

**Chili classique**

**Cocktail de fruits frais**

**Coucous d'été**

**Croustade aux petits fruits**

**Croustade aux pommes**

**Fajitas poulet et légumes**

**Gratin de patates douces, poireaux  
et dinde**

**Hummus**

**Lasagne Végé aux lentilles**

**Linguine au poulet et légumes sautés**

**Macaroni à la viande**

**Macaroni Chinois**

**Mayonnaise sans œuf**

**Pain de viande**

**Pain de viande aux carottes et  
épinards**

**Pâté chinois**

**Penne aux tomates, épinards et fêta**

**Poivron farci**

**Potage à la citrouille**

**Potage Poireaux**

**Poulet aux épices indiennes et  
courges**

**Poulet sauté aux légumes**

**Ragoût de Bœuf**

**Ratatouille classique de dinde ou  
poulet**

**Riz aux légumes**

**Riz frits à la dinde et légumes**

**Riz frits aux légumes et dinde**

**Salade d'Amour**

**Salade de brocoli sans bacon**

**Salade de chou**

**Salade de macaroni classique avec et  
sans jambon**

**Salade de pois chiches et carottes**

**Smoothie Fraise & Banane**

**Soupe aux légumes et lentilles rouges**

**Soupe Carotte**

**Soupe Poulet et riz**

**Spaghetti à la viande**

**Spaghetti au Tofu**

**Wrap au poulet**

## **Authentique salade grecque**

### **Greek Salad**

<b>Tomate</b>	<i>Tomatoe</i>
<b>Concombre</b>	<i>Cucumber</i>
<b>Oignon rouge</b>	<i>Red onion</i>
<b>Huile d'olive</b>	<i>Olive oil</i>
<b>Fromage Féta, si désiré</b>	<i>Feta Cheese, if wanted</i>
<b>Olive, si désiré</b>	<i>Olive, if wanted</i>

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## **Bouilli maison**

**Cubes de bœuf**  
**Oignon**  
**Pomme de terre**  
**Chou**  
**Navet**  
**Céleri**  
**Bouillon de bœuf**  
**Margarine**  
**Assaisonnements**

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## **Burrito Végé**

**Tortillas**  
**Salsa**  
**Lentille**  
**Brocoli**  
**Chou-fleur**  
**Poivron rouge**  
**Assaisonnement**  
**\*Fromage Cheddar, si désiré**

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Chili classique*

Poivron  
Oignon  
Ail  
Huile végétale  
Bœuf haché  
Mélasse  
Ketchup  
Moutarde de Dijon  
Tomate broyée  
Haricot rouge  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Cocktail de fruits frais*

Fruits Frais  
Yogourt nature  
Jus d'orange  
Sucre  
Jus de canneberge

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Coucouc d'été*

Bouillon de poulet  
Couscouc  
Tomate cerise  
Oignon  
Oignon vert  
Concombre  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## ***Croustade aux petits fruits***

Gruau  
Cassonade  
Farine  
Margarine  
Sel  
Fruits congelés  
Farine ou féculé  
Filet sirop d'érable

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## ***Croustade aux pommes***

Pomme  
Flocon d'avoine  
Cassonade  
Margarine  
Farine

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## ***Fajitas poulet et légumes***

Assaisonnements  
Poulet  
Oignon  
Poivron  
Tortilla  
\*Salsa – si désiré

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Gratin de patates douces, poireaux et dinde*

Patate douce  
Pomme de terre  
Poireau  
Beurre  
Dinde  
Crème 15% à cuisson  
Fromage Cheddar fort  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Hummus*

Pois chiche  
Tahini  
Jus de citron  
Ail  
Huile d'olive  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Lasagne Végé aux lentilles*

Lentille brune  
Assaisonnements  
Oignon  
Carotte  
Céleri  
Ail  
Pâte de tomate  
Tomate  
Sauce tomate  
Bouillon de bœuf  
Pâte à lasagne  
Mozzarella

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Linguine au poulet et légumes sautés*

Huile végétale  
Ail  
Pâte linguine  
Brocoli  
Chou  
Carotte  
Chou-fleur  
Oignon vert  
Poulet  
Sauce soya  
Gingembre

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Macaroni à la viande*

Macaroni  
Bœuf haché  
Poivron vert et rouge  
Oignon  
Céleri  
Sauce tomate  
Crème de tomate  
Jus de tomate  
Assaisonnement  
\*Fromage Parmesan, si désiré

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Macaroni Chinois*

Macaroni  
Poivron vert  
Oignon  
Champignon  
Gingembre  
Sauce soya  
Oignon vert

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Mayonnaise sans œuf*

Tofu mou  
Huile végétale  
Moutarde de Dijon  
Jus de citron  
Sel

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Pain de viande*

Oignon  
Ail  
Carotte  
Poivron  
Chapelure  
Petit pois  
Sauce Worcestershire  
Ketchup  
Bœuf haché  
Assaisonnements  
\*Avec ou sans fromage, si désiré

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Pain de viande aux carottes et épinards*

Bœuf haché  
Ail  
Biscuit Soda sans sel  
Oignon vert  
Carotte  
Épinard  
Flocon d'avoine  
Soupe au tomate  
Assaisonnements  
Sauce : Ketchup, Cassonade, moutarde

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Pâté chinois*

Bœuf haché  
Oignon  
Pomme de terre  
Maïs en grains et crème  
Beurre  
Lait sans lactose

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Penne aux tomates, épinards et fêta*

Pâte penne  
Ail  
Tomate  
Basilic  
Épinard  
Assaisonnement  
\*Fromage fêta, si désiré

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Poivron farci*

Poivron vert et rouge  
Huile  
Oignon  
Champignon  
Bœuf haché  
Sauce tomate

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Potage à la citrouille*

Citrouille  
Margarine  
Oignon  
Farine  
Lait sans lactose  
Bouillon de poulet  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Potage Poireaux*

Poireau  
Ail  
Farine  
Bouillon de poulet  
Pomme de Terre  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Poulet aux épices indiennes et courges*

Margarine  
Lait sans lactose  
Ail  
Courge musquée  
Poulet  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Poulet sauté aux légumes*

Huile d'olive  
Poulet  
Poivron  
Zucchini  
Ail  
Tomate  
Gingembre  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Ragoût de Bœuf*

Farine  
Cube de bœuf  
Huile d'olive  
Oignon  
Champignon  
Pomme de terre  
Carotte  
Céleri  
Ail  
Bouillon de bœuf  
Sauce Worcestershire  
Tomate broyée  
Oignon  
Fécule de maïs  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Ratatouille classique de dinde ou poulet*

Huile d'olive  
Ail  
Oignon  
Aubergine  
Zucchini  
Poivron  
Sauce tomate  
Assaisonnement

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Riz aux légumes*

???

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Riz frits à la dinde et légumes*

Dinde  
Sauce soya  
Légumes variés en dés  
Margarine  
Ail  
Riz  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Riz frits aux légumes et dinde*

XXX

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Salade d'Amour*

Champignon  
Tamari  
Ail  
Épinard  
Fève germée  
Céleri  
Poivron  
Oignon vert  
Canneberge  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Salade de brocoli sans bacon*

Brocoli  
Oignon  
Canneberge  
Graine de lin  
Mayonnaise sans oeuf  
Vinaigre de framboise  
Sucre

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Salade de chou*

Chou vert  
Poivron vert  
Oignon  
Céleri  
Vinaigrette

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## ***Salade de macaroni classique avec et sans jambon***

Macaroni  
Huile d'olive  
Vinaigre,  
Sucre  
Moutarde  
Oignon  
Céleri  
Poivron  
Carotte  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## ***Salade de pois chiches et carottes***

Ail  
Carotte  
Pois chiches  
Oignon  
Assaisonnement

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## ***Smoothie Fraise & Banane***

Jus d'orange  
Banane  
Fraise  
Eau  
Assaisonnements  
\*Fromage gruyère, si désiré  
Jus d'orange  
Banane

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Soupe aux légumes et lentilles rouges*

Margarine  
Ail  
Oignon  
Céleri  
Carotte  
Tomate en dé  
Pâte de tomate  
Bouillon de poulet  
Lentille  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Soupe Carotte*

Carottes  
Pomme de terre  
Céleri  
Oignon  
Ail  
Margarine  
Bouillon de légumes  
Assaisonnement  
\*Parmesan, si désiré

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Soupe Poulet et riz*

Poulet en morceaux  
Oignon  
Céleri  
Persil  
Bouillon de poulet  
Carotte  
Céleri  
Oignon  
Riz blanc  
Assaisonnements

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## *Spaghetti à la viande*

Bœuf haché  
Oignon  
Carotte  
Céleri  
Ail  
Pâte de tomate  
Tomate  
Sauce tomate  
Bouillon de bœuf  
Assaisonnements  
Pâte à spaghetti

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## **Spaghetti au Tofu**

**Tofu**  
**Oignon**  
**Carotte**  
**Ail**  
**Pâte de tomates**  
**Tomates**  
**Sauce tomate**  
**Bouillon de bœuf**  
**Pâte à Spaghetti**

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---

## **Wrap au poulet**

**Céleris**  
**Oignon**  
**Concombre**  
**Poulet**  
**Mayonnaise sans œuf**

[Retour à la Liste des ingrédients](#)

---