

# **Projet Nutrition 2017-2018**

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

### **Liste des ingrédients**

---

**Authentique salade grecque**

**Bœuf aux carottes**

**Bouilli maison**

**Burrito Végé**

**Chili classique**

**Chili classique**

**Cocktail de fruits frais**

**Coucou 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**

**Macaroni Crémeux et Brocoli**

**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 au Beurre**

**Poulet au Beurre Express**

**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 - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Bœuf aux carottes**

### **Carrot -beef**

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| <b>Farine</b>           | <i>Floor</i>          |
| <b>Bœuf en cube</b>     | <i>Beef</i>           |
| <b>Bouillon de bœuf</b> | <i>Beef broth</i>     |
| <b>Assaisonnements</b>  | <i>Seasoning</i>      |
| <b>Pâte de tomates</b>  | <i>Tomatoes paste</i> |
| <b>Oignon</b>           | <i>Onion</i>          |
| <b>Carottes</b>         | <i>Carrots</i>        |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Bouilli maison**

***Homemade boiled***

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>Cubes de bœuf</b>    | Beef       |
| <b>Oignon</b>           | Onion      |
| <b>Pomme de terre</b>   | Potatoe    |
| <b>Chou</b>             | Cabbage    |
| <b>Navet</b>            | Turnip     |
| <b>Céleri</b>           | Celery     |
| <b>Bouillon de bœuf</b> | Beef broth |
| <b>Margarine</b>        | Margarine  |
| <b>Assaisonnements</b>  | seasonings |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Burrito Végé**

***Vegetarian Burrito***

|                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| <b>Tortillas</b>                   | tortillas                    |
| <b>Salsa</b>                       | Salsa                        |
| <b>Lentille</b>                    | Lens                         |
| <b>Brocoli</b>                     | Broccoli                     |
| <b>Chou-fleur</b>                  | Cauliflower                  |
| <b>Poivron rouge</b>               | Red bell pepper              |
| <b>Assaisonnement</b>              | Seasoning                    |
| <b>*Fromage Cheddar, si désiré</b> | * Cheddar cheese, if desired |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Chili classique**

### **Classic Chili**

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| <b>Poivron</b>           | Pepper          |
| <b>Oignon</b>            | Onion           |
| <b>Ail</b>               | Garlic          |
| <b>Huile végétale</b>    | Vegetable oil   |
| <b>Bœuf haché</b>        | Ground beef     |
| <b>Mélasses</b>          | Melasse         |
| <b>Ketchup</b>           | Ketchup         |
| <b>Moutarde de Dijon</b> | Dijon's mustard |
| <b>Tomate broyée</b>     | Crushed tomato  |
| <b>Haricot rouge</b>     | Red bean        |
| <b>Assaisonnements</b>   | Seasonings      |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Cocktail de fruits frais**

### **Fresh fruit cocktail**

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| <b>Fruits Frais</b>      | Fresh fruits    |
| <b>Yogourt nature</b>    | Plain yogurt    |
| <b>Jus d'orange</b>      | Orange juice    |
| <b>Sucre</b>             | Sugar           |
| <b>Jus de canneberge</b> | Cranberry juice |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Coucou d'été**

### **Summer cuckoos**

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| <b>Bouillon de poulet</b> | Chicken broth |
| <b>Couscous</b>           | Couscous      |
| <b>Tomate cerise</b>      | Cherry tomato |
| <b>Oignon</b>             | Onion         |
| <b>Oignon vert</b>        | Green onion   |
| <b>Concombre</b>          | Cucumber      |
| <b>Assaisonnements</b>    | Seasonings    |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Croustade aux petits fruits**

### **Berry Croustade**

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| <b>Gruau</b>                | oats          |
| <b>Cassonade</b>            | brown sugar   |
| <b>Farine</b>               | Flour         |
| <b>Margarine</b>            | Margarine     |
| <b>Sel</b>                  | Salt          |
| <b>Fruits congelés</b>      | Frozen fruits |
| <b>Farine ou fécule</b>     | starch        |
| <b>Filet sirop d'érable</b> | Maple syrup   |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Croustade aux pommes**

### **Apple crisp**

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| <b>Pomme</b>           | Apple       |
| <b>Flocon d'avoine</b> | Oatmeal     |
| <b>Cassonade</b>       | brown sugar |
| <b>Margarine</b>       | Margarine   |
| <b>Farine</b>          | Flour       |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Fajitas poulet et légumes**

### **Fajitas chicken and vegetables**

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| <b>Assaisonnements</b>    | seasonings           |
| <b>Poulet</b>             | Chicken              |
| <b>Oignon</b>             | Onion                |
| <b>Poivron</b>            | Pepper               |
| <b>Tortilla</b>           | Tortilla             |
| <b>*Salsa – si désiré</b> | * Salsa - if desired |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

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

*Gratin of sweet potatoes, leeks and turkey*

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| <b>Patate douce</b>         | Yam                   |
| <b>Pomme de terre</b>       | Potato                |
| <b>Poireau</b>              | Leek                  |
| <b>Beurre</b>               | Butter                |
| <b>Dinde</b>                | Turkey                |
| <b>Crème 15% à cuisson</b>  | Coooking Cream 15%    |
| <b>Fromage Cheddar fort</b> | Strong Cheddar Cheese |
| <b>Assaisonnements</b>      | seasonings            |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Hummus**

*Hummus*

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| <b>Pois chiche</b>     | Chickpea    |
| <b>Tahini</b>          | Tahini      |
| <b>Jus de citron</b>   | Lemon juice |
| <b>Ail</b>             | Garlic      |
| <b>Huile d'olive</b>   | Olive oil   |
| <b>Assaisonnements</b> | seasonings  |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Lasagne Végé aux lentilles**

*Lasagna Veggie with lentils*

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| <b>Lentille brune</b>   | Brown lentil  |
| <b>Assaisonnements</b>  | Seasonings    |
| <b>Oignon</b>           | Onion         |
| <b>Carotte</b>          | Carrot        |
| <b>Céleri</b>           | Celery        |
| <b>Ail</b>              | Garlic        |
| <b>Pâte de tomate</b>   | Tomato paste  |
| <b>Tomate</b>           | Tomato        |
| <b>Sauce tomate</b>     | Tomato sauce  |
| <b>Bouillon de bœuf</b> | Beef broth    |
| <b>Pâte à lasagne</b>   | Lasagna paste |
| <b>Mozzarella</b>       | Mozzarella    |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Linguine au poulet et légumes sautés**

### ***Linguine with chicken and sautéed vegetables***

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <b>Huile végétale</b> | Vegetable oil  |
| <b>Ail</b>            | Garlic         |
| <b>Pâte linguine</b>  | Linguine paste |
| <b>Brocoli</b>        | Broccoli       |
| <b>Chou</b>           | Cabbage        |
| <b>Carotte</b>        | Carrot         |
| <b>Chou-fleur</b>     | Cauliflower    |
| <b>Oignon vert</b>    | Green onion    |
| <b>Poulet</b>         | Chicken        |
| <b>Sauce soya</b>     | Soy sauce      |
| <b>Gingembre</b>      | Ginger         |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Macaroni à la viande**

### ***Macaroni with meat***

|                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Macaroni</b>                     | Macaroni                      |
| <b>Bœuf haché</b>                   | Ground beef                   |
| <b>Poivron vert et rouge</b>        | Green and red pepper          |
| <b>Oignon</b>                       | Onion                         |
| <b>Céleri</b>                       | Celery                        |
| <b>Sauce tomate</b>                 | Tomato sauce                  |
| <b>Crème de tomate</b>              | Cream of tomato               |
| <b>Jus de tomate</b>                | Tomato juice                  |
| <b>Assaisonnement</b>               | Seasoning                     |
| <b>*Fromage Parmesan, si désiré</b> | * Parmesan cheese, if desired |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Macaroni Chinois**

### **Chinese macaroni**

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| <b>Macaroni</b>     | Macaroni     |
| <b>Poivron vert</b> | Green pepper |
| <b>Oignon</b>       | Onion        |
| <b>Champignon</b>   | Mushroom     |
| <b>Gingembre</b>    | Ginger       |
| <b>Sauce soya</b>   | Soy sauce    |
| <b>Oignon vert</b>  | Green onion  |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Macaroni Crémeux et Brocoli**

### **Creamy Macaroni and Broccoli**

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>Macaroni</b>         | Macaroni         |
| <b>Céleri</b>           | Celery           |
| <b>Oignon</b>           | Onion            |
| <b>Piment</b>           | chilli pepper    |
| <b>Crème de tomates</b> | Cream of Tomatos |
| <b>Cheddar</b>          | Cheddar          |
| <b>Moxarella</b>        | Moxarella        |
| <b>Bœuf Haché</b>       | Ground beef      |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Mayonnaise sans œuf**

### **Mayonnaise without egg**

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| <b>Tofu mou</b>          | Soft tofu       |
| <b>Huile végétale</b>    | Vegetable oil   |
| <b>Moutarde de Dijon</b> | Dijon's mustard |
| <b>Jus de citron</b>     | Lemon juice     |
| <b>Sel</b>               | Salt            |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Pain de viande**

### **Meatloaf**

|   |   |
|---|---|
| <b>Oignon</b>                           | Onion                                       |
| <b>Ail</b>                              | Garlic                                      |
| <b>Carotte</b>                          | Carrot                                      |
| <b>Poivron</b>                          | Pepper                                      |
| <b>Chapelure</b>                        | Breadcrumbs                                 |
| <b>Petit pois</b>                       | Pea   |
| <b>Sauce Worcestershire</b>             | Worcestershire sauce                        |
| <b>Ketchup</b>                          | Ketchup                                     |
| <b>Bœuf haché</b>                       | Ground beef                                 |
| <b>Assaisonnements</b>                  | Seasonings                                  |
| <b>*Avec ou sans fromage, si désiré</b> | <b>* With or without cheese, if desired</b> |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Pain de viande aux carottes et épinards**

### **Meatloaf with carrots and spinach**

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>Bœuf haché</b>                           | Ground beef               |
| <b>Ail</b>                                  | Garlic                    |
| <b>Biscuit Soda sans sel</b>                | Biscuit Soda without salt |
| <b>Oignon vert</b>                          | Green onion               |
| <b>Carotte</b>                              | Carrot                    |
| <b>Épinard</b>                              | Spinach                   |
| <b>Flocon d'avoine</b>                      | Oatmeal                   |
| <b>Soupe au tomate</b>                      | Tomato soup               |
| <b>Assaisonnements</b>                      | Seasonings                |
| <b>Sauce : Ketchup, Cassonade, moutarde</b> | Ground beef               |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Pâté chinois**

### **Shepherd's pie**

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| <b>Bœuf haché</b>              | Ground beef   |
| <b>Oignon</b>                  | Onion         |
| <b>Pomme de terre</b>          | Potato        |
| <b>Maïs en grains et crème</b> |               |
| <b>Beurre</b>                  | Corn in cream |
| <b>Lait sans lactose</b>       | Butter        |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Penne aux tomates, épinards et fêta**

### **Penne with tomatoes, spinach and feta cheese**

|                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| <b>Pâte penne</b>               | Penne pasta               |
| <b>Ail</b>                      | Garlic                    |
| <b>Tomate</b>                   | Tomato                    |
| <b>Basilic</b>                  | Basil                     |
| <b>Épinard</b>                  | Spinach                   |
| <b>Assaisonnement</b>           | Seasoning                 |
| <b>*Fromage fêta, si désiré</b> | * Feta cheese, if desired |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Poivron farci**

### **Stuffed pepper**

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| <b>Poivron vert et rouge</b> | Green and red pepper |
| <b>Huile</b>                 | Oil                  |
| <b>Oignon</b>                | Onion                |
| <b>Champignon</b>            | Mushroom             |
| <b>Bœuf haché</b>            | Ground beef          |
| <b>Sauce tomate</b>          | Tomato sauce         |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Potage à la citrouille**

### ***Pumpkin soup***

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| <b>Citrouille</b>         | Pumpkin              |
| <b>Margarine</b>          | Margarine            |
| <b>Oignon</b>             | Onion                |
| <b>Farine</b>             | Flour                |
| <b>Lait sans lactose</b>  | Milk without lactose |
| <b>Bouillon de poulet</b> | Chicken broth        |
| <b>Assaisonnements</b>    | Seasonings           |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Potage Poireaux**

### ***Leek soup***

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| <b>Poireau</b>            | Leek          |
| <b>Ail</b>                | Garlic        |
| <b>Farine</b>             | Flour         |
| <b>Bouillon de poulet</b> | Chicken broth |
| <b>Pomme de Terre</b>     | Potato        |
| <b>Assaisonnements</b>    | Seasonings    |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Poulet au beurre**

### ***Chicken butter***

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| <b>Poulet</b>          | Chicken      |
| <b>Beurre</b>          | Butter       |
| <b>Oignon</b>          | Onion        |
| <b>Ail</b>             | Garlic       |
| <b>Yogourt</b>         | Yogourt      |
| <b>*Coriandre</b>      | *Cilantro    |
| <b>Assaisonnements</b> | Seasonings   |
| <b>Pâte de tomate</b>  | Tomato paste |
| <b>Lait de coco</b>    | Coconut milk |
| <b>Crème</b>           | Cream        |
| <b>Miel</b>            | Honey        |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Poulet au beurre Express**

### ***Express Chicken butter***

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <b>Poulet</b>            | Chicken       |
| <b>Beurre</b>            | Butter        |
| <b>Cari</b>              | Curri         |
| <b>Poudre d'ail</b>      | Garlic powder |
| <b>Soupe aux tomates</b> | Tomatoe soup  |
| <b>Lait de coco</b>      | Coconut milk  |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Poulet aux épices indiennes et courges**

### ***Chicken with Indian spices and squash***

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| <b>Margarine</b>         | Margarine            |
| <b>Lait sans lactose</b> | Milk without lactose |
| <b>Ail</b>               | Garlic               |
| <b>Courge musquée</b>    | Butternut squash     |
| <b>Poulet</b>            | Chicken              |
| <b>Assaisonnements</b>   | Seasonings           |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Poulet sauté aux légumes**

*Chicken sauted with vegetables*

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>Huile d'olive</b>   | Olive oil  |
| <b>Poulet</b>          | Chicken    |
| <b>Poivron</b>         | Pepper     |
| <b>Zucchini</b>        | Zucchini   |
| <b>Ail</b>             | Garlic     |
| <b>Tomate</b>          | Tomato     |
| <b>Gingembre</b>       | Ginger     |
| <b>Assaisonnements</b> | Seasonings |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Ragoût de Bœuf**

*Beef stew*

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| <b>Farine</b>               | Flour                |
| <b>Cube de bœuf</b>         | Beef cube            |
| <b>Huile d'olive</b>        | Olive oil            |
| <b>Oignon</b>               | Onion                |
| <b>Champignon</b>           | Mushroom             |
| <b>Pomme de terre</b>       | Potato               |
| <b>Carotte</b>              | Carrot               |
| <b>Céleri</b>               | Celery               |
| <b>Ail</b>                  | Garlic               |
| <b>Bouillon de bœuf</b>     | Beef broth           |
| <b>Sauce Worcestershire</b> | Worcestershire sauce |
| <b>Tomate broyée</b>        | Crushed tomato       |
| <b>Oignon</b>               | Onion                |
| <b>Fécule de maïs</b>       | Cornstarch           |
| <b>Assaisonnements</b>      | Seasonings           |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Ratatouille classique de dinde ou poulet**

***Classic turkey ratatouille or chicken***

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| <b>Huile d'olive</b>  | Olive oil    |
| <b>Ail</b>            | Garlic       |
| <b>Oignon</b>         | Onion        |
| <b>Aubergine</b>      | Eggplant     |
| <b>Zucchini</b>       | Zucchini     |
| <b>Poivron</b>        | Pepper       |
| <b>Sauce tomate</b>   | Tomato sauce |
| <b>Assaisonnement</b> | Seasonings   |

---

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

## **Riz frits à la dinde et légumes**

***Fried rice with turkey and vegetables***

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| <b>Dinde</b>                 | Turkey           |
| <b>Sauce soya</b>            | Soy sauce        |
| <b>Légumes variés en dés</b> | Diced vegetables |
| <b>Margarine</b>             | Margarine        |
| <b>Ail</b>                   | Garlic           |
| <b>Riz</b>                   | Rice             |
| <b>Assaisonnements</b>       | seasonings       |

---

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

## *Salade d'Amour*

*Love salad*

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| <b>Champignon</b>      | Mushroom      |
| <b>Tamari</b>          | tamari        |
| <b>Ail</b>             | Garlic        |
| <b>Épinard</b>         | Spinach       |
| <b>Fève germée</b>     | Sprouted bean |
| <b>Céleri</b>          | Celery        |
| <b>Poivron</b>         | Pepper        |
| <b>Oignon vert</b>     | Green onion   |
| <b>Canneberge</b>      | Cranberry     |
| <b>Assaisonnements</b> | seasonings    |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## *Salade de brocoli sans bacon*

*Broccoli salad without bacon*

|                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| <b>Brocoli</b>               | Broccoli               |
| <b>Oignon</b>                | Onion                  |
| <b>Canneberge</b>            | Cranberry              |
| <b>Graine de lin</b>         | Linseed                |
| <b>Mayonnaise sans oeuf</b>  | Mayonnaise without egg |
| <b>Vinaigre de framboise</b> | Raspberry vinegar      |
| <b>Sucre</b>                 | Sugar                  |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## *Salade de chou*

*Coleslaw*

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| <b>Chou vert</b>    | Green cabbage |
| <b>Poivron vert</b> | Green pepper  |
| <b>Oignon</b>       | Onion         |
| <b>Céleri</b>       | Celery        |
| <b>Vinaigrette</b>  | Vinaigrette   |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

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

*Classic macaroni salad with and without ham*

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>Macaroni</b>        | Macaroni   |
| <b>Huile d'olive</b>   | Olive oil  |
| <b>Vinaigre,</b>       | Vinegar,   |
| <b>Sucre</b>           | Sugar      |
| <b>Moutarde</b>        | Mustard    |
| <b>Oignon</b>          | Onion      |
| <b>Céleri</b>          | Celery     |
| <b>Poivron</b>         | Pepper     |
| <b>Carotte</b>         | Carrot     |
| <b>Assaisonnements</b> | seasonings |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

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

*Chickpea and carrot salad*

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>Ail</b>            | Garlic    |
| <b>Carotte</b>        | Carrot    |
| <b>Pois chiches</b>   | Chickpeas |
| <b>Oignon</b>         | Onion     |
| <b>Assaisonnement</b> | Seasoning |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Smoothie Fraise & Banane**

**Strawberry & Banana Smoothie**

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| <b>Jus d'orange</b> | Orange juice |
| <b>Banane</b>       | Banana       |
| <b>Fraise</b>       | Strawberry   |
| <b>Eau</b>          | Water        |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## *Soupe aux légumes et lentilles rouges*

*Vegetable soup with red lentils*

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| <b>Margarine</b>          | Margarine     |
| <b>Ail</b>                | Garlic        |
| <b>Oignon</b>             | Onion         |
| <b>Céleri</b>             | Celery        |
| <b>Carotte</b>            | Carrot        |
| <b>Tomate en dé</b>       | Diced tomato  |
| <b>Pâte de tomate</b>     | Tomato paste  |
| <b>Bouillon de poulet</b> | Chicken broth |
| <b>Lentille</b>           | Lens          |
| <b>Assaisonnements</b>    | seasonings    |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## *Soupe Carotte*

*Carrot soup*

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| <b>Carottes</b>             | carrots                |
| <b>Pomme de terre</b>       | Potato                 |
| <b>Céleri</b>               | Celery                 |
| <b>Oignon</b>               | Onion                  |
| <b>Ail</b>                  | Garlic                 |
| <b>Margarine</b>            | Margarine              |
| <b>Bouillon de légumes</b>  | Vegetables soup        |
| <b>Assaisonnement</b>       | seasoning              |
| <b>*Parmesan, si désiré</b> | * Parmesan, if desired |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## *Soupe Poulet et riz*

### *Chicken and rice soup*

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| <b>Poulet en morceaux</b> | Chicken in pieces |
| <b>Oignon</b>             | Onion             |
| <b>Céleri</b>             | Celery            |
| <b>Persil</b>             | Parsley           |
| <b>Bouillon de poulet</b> | Chicken broth     |
| <b>Carotte</b>            | Carrot            |
| <b>Céleri</b>             | Celery            |
| <b>Oignon</b>             | Onion             |
| <b>Riz blanc</b>          | White rice        |
| <b>Assaisonnements</b>    | seasonings        |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## *Spaghetti à la viande*

### *Spaghetti with meat*

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| <b>Bœuf haché</b>       | Ground beef     |
| <b>Oignon</b>           | Onion           |
| <b>Carotte</b>          | Carrot          |
| <b>Céleri</b>           | Celery          |
| <b>Ail</b>              | Garlic          |
| <b>Pâte de tomate</b>   | Tomato paste    |
| <b>Tomate</b>           | Tomato          |
| <b>Sauce tomate</b>     | Tomato sauce    |
| <b>Bouillon de bœuf</b> | Beef broth      |
| <b>Assaisonnements</b>  | seasonings      |
| <b>Pâte à spaghetti</b> | Spaghetti dough |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Spaghetti au Tofu**

### **Spaghetti with Tofu**

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| <b>Tofu</b>             | Tofu            |
| <b>Oignon</b>           | Onion           |
| <b>Carotte</b>          | Carrot          |
| <b>Ail</b>              | Garlic          |
| <b>Pâte de tomates</b>  | Tomato paste    |
| <b>Tomates</b>          | tomatoes        |
| <b>Sauce tomate</b>     | Tomato sauce    |
| <b>Bouillon de bœuf</b> | Beef broth      |
| <b>Pâte à Spaghetti</b> | Spaghetti dough |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---

## **Wrap au poulet**

### **Chicken wrap**

|                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| <b>Céleris</b>             | celery                 |
| <b>Oignon</b>              | Onion                  |
| <b>Concombre</b>           | Cucumber               |
| <b>Poulet</b>              | Chicken                |
| <b>Mayonnaise sans œuf</b> | Mayonnaise without egg |

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

---