

# Mars 2026

## MENU AVEC VIANDE



Bon appétit !



Avenue Jean Sobieski 13, 1020 Bruxelles  
Tél: 02/545.13.88 ou 02/545.13.84  
www.lescuisinesbruxelloises.be

LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELS  
KEUKENS

LUNDI	MARDI MENU VÉGÉTARIEN	MERCREDI	JEUDI MENU VÉGÉTARIEN	VENDREDI
<p><b>2</b> Potage <b>oignons</b><sup>9</sup></p> <p>Tajine de poulet<sup>1(m)</sup> Semoule<sup>1(m)</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>3</b> Potage carottes<sup>9</sup></p> <p>Cubes de quorn au thym<sup>1(m).6</sup> Sauce aux légumes<sup>1(m).7.9</sup> <b>Champignons forestiers</b> Penne<sup>1(m)</sup></p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>	<p><b>4</b> Potage paysanne<sup>9</sup></p> <p>Beefburger Sauce au thym<sup>1(m).9</sup> Gratin de <b>chicons</b><sup>1(m).7</sup> Purée pommes de terre<sup>7</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>5</b> Potage <b>chou fleur</b><sup>9</sup></p> <p>Boulettes végétariennes à la liégeoise<sup>1(m).12</sup> Croquettes<sup>7</sup></p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>	<p><b>6</b> Potage <b>champignons</b><sup>9</sup></p> <p>Lieu noir<sup>4</sup> Sauce à l'aneth<sup>1(m).3.7</sup> Carottes vichy Pommes de terre sautées</p> <p>Fruit</p>
<p><b>9</b> Potage poivrons<sup>9</sup></p> <p>Waterzooi à la gantoise (volaille, <b>poireau, oignons,</b> carottes)<sup>1(m).7</sup> Riz</p> <p>Fruit</p>	<p><b>10</b> Potage chou vert<sup>9</sup></p> <p>Penne fromage<sup>1(m).7</sup> (emmental, cheddar), butternut &amp; <b>épinards</b> gratinés</p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>	<p><b>11</b> Potage <b>navets</b><sup>9</sup></p> <p>Hachis parmentier (bœuf) aux <b>épinards</b><sup>1(m).7</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>12</b> Potage tomates<sup>9</sup></p> <p>Omelette<sup>3.7</sup> Brocoli à l'ail Purée<sup>7</sup></p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>	<p><b>13</b> Potage <b>oignons</b><sup>9</sup></p> <p>Filet de hoki<sup>4</sup> Sauce citronnée<sup>1(m).4.7.12</sup> Potée chou vert<sup>7</sup></p> <p>Fruit</p>
<p><b>16</b> Potage <b>chou fleur</b><sup>9</sup></p> <p>Pot au feu de veau aux légumes printaniers<sup>1(m).9</sup> Boullgour<sup>1(m,n)</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>17</b> Potage tomates<sup>9</sup></p> <p>Falafels<sup>1(m)</sup> <b>Epinards</b> à la crème<sup>1(m).7</sup> Pommes de terre nature</p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>	<p><b>18</b> Potage <b>épinards</b><sup>9</sup></p> <p>Saucisse de campagne Sauce moutarde<sup>1(m).7.9.10</sup> Gratin de <b>chou fleur</b><sup>1(m).7</sup> Pommes de terre aux herbes</p> <p>Fruit</p>	<p><b>19</b> Potage légumes<sup>9</sup></p> <p>Bolognaise végétarienne (seitan)<sup>1(m).3.6.9</sup> Fromage râpé<sup>7</sup> Fusilli<sup>1(m)</sup></p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>	<p><b>20</b> Potage <b>navets</b><sup>9</sup></p> <p>Lieu noir<sup>4</sup> Sauce hollandaise<sup>1(m).7</sup> Julienne de légumes Pommes de terre nature</p> <p>Biscuit <sup>1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11</sup></p>
<p><b>23</b> Potage brocoli<sup>9</sup></p> <p>Filet de poulet Sauce au basilic<sup>1(m).9</sup> Carotte étuvées Pommes de terre aux herbes</p> <p>Fruit</p>	<p><b>24</b> Potage courgette<sup>9</sup></p> <p>Bouchées végétariennes aux épinards et fromage<sup>1(m).7</sup> Compote Pommes de terre nature</p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>	<p><b>25</b> Potage julienne<sup>9</sup></p> <p>Lasagne maison (bœuf)<sup>1(m).3.7.9</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>26</b> Potage potiron<sup>9</sup></p> <p>Salade liégeoise végétarienne (œuf, haricots verts, <b>échalotes,</b> pommes de terre)<sup>3.12</sup></p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>	<p><b>27</b> Potage carottes<sup>9</sup></p> <p>Fish stick<sup>1(m).4</sup> Sauce tartare<sup>3.10.12</sup> Potée potiron<sup>7</sup></p> <p>Fruit</p>
<p><b>30</b> Potage tomates<sup>9</sup></p> <p>Dinde Sauce volaille<sup>1(m).9</sup> <b>Salsifis</b> à la crème<sup>1(m).7</sup> Pommes de terre aux herbes</p> <p>Fruit</p>	<p><b>31</b> Potage chou blanc au curry<sup>9.10</sup></p> <p>Sauce 3 fromages et légumes<sup>1(m).7</sup> Penne<sup>1(m)</sup></p> <p>Dessert lacté<sup>7</sup></p>			

**Texte en gras** : fruits & légumes de saison

**Ingrédients BIO** : carotte cube & rondelle, courgette cube, haricot princesse cassé, tomate cube, tomate concentrée, tomate pulpe, couscous blanc, pâte grecque, pâte Penne blanche, pâte Fusilli blanche, pomme de terre cube, lentille verte, pois chiche, haricot rouge, huile d'olive extra vierge, cumin moulu, noix de muscade moulu, laurier moulu, curcuma, oignon poudre, origan, paprika doux poudre, romarin poudre, fruits en dessert (abricot, banane, mandarine/clémentine, kiwi, orange, nectarine, pêche, pomme, prune)

## INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES

Conformément à l'arrêté royal du 17 juillet 2014, nous vous informons de la présence de certains allergènes dans les plats que nous proposons.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par courriel à l'adresse suivante [lcb-dbk-info-diet@restobru.be](mailto:lcb-dbk-info-diet@restobru.be) ou par téléphone au **02/430.64.53**

Étant donné la grande variété d'ingrédients que nous utilisons en cuisine, nous ne pouvons pas garantir l'absence de contaminations croisées en matière d'allergènes.

Pour connaître les allergènes présents dans nos menus, une numérotation est indiquée à côté des aliments. Les chiffres sont repris dans le tableau ci-dessous.

Des modifications peuvent intervenir dans les menus proposés.

Nous restons attentifs à vos remarques et suggestions.

## LÉGENDES DES ALLERGÈNES

**1 (\*M,N,O,P,Q,R)**

GLUTEN

**2** CRUSTACÉS

**3** OEUFS

**4** POISSONS

**5** ARACHIDES

**6** SOJA

**7** LAIT & PRODUITS À BASE DE LACTOSE

**8 (\*A,B,C,D,E,F,G,H,I)**

FRUITS À COQUE

**9** CÉLERI

**10** MOUTARDE

**11** SÉSAME

**12** SULFITES

**13** LUPIN

**14** MOLLUSQUES

**M**

Blé

**N**

Seigle

**O**

Orge

**P**

Epeautre

**Q**

Kamut

**R**

Avoine

**A**

Amandes

**B**

Noisettes

**C**

Noix

**D**

Noix de cajou

**E**

Noix de pécan

**F**

Noix du Brésil

**G**

Pistaches

**H**

Noix de Macadamia

**I**

Noix du Queensland

## Recette de saison : Waterzooi de poulet



Tous les mois, nous mettons un plat belge à l'honneur. En mars, il est aussi de saison ; c'est le waterzooi de poulet.

Ses ingrédients sont très simples : un mélange de poulet (ou de poisson), de légumes et d'herbes, le tout cuit dans un bouillon crémeux.

### Ingrédients :

- Blanc de poireaux
- Carottes
- Oignons
- Poulet
- Lait
- Roux blanc (liant)
- Laurier, thym, persil
- Accompagnement : pommes de terre

### Préparation :

- Le poulet est cuit à la vapeur durant +/- 25 minutes.
- Nous faisons revenir les oignons dans de l'huile d'olive.
- Pendant ce temps, nous cuisons les poireaux dans de l'eau durant +/- 20 minutes.
- Nous assemblons les légumes avec le laurier, le thym et le persil, ajoutons le lait avec le liant et laissons cuire durant de longues minutes.
- Nous ajoutons les morceaux de poulet à la préparation et laissons mijoter.