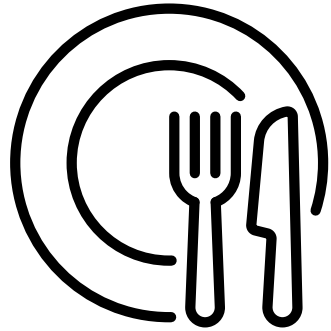


Mars 2026

MENU SANS 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 BRUSSELSE
KEUKENS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|--|---|--|
| <p>2 Potage oignons⁹</p> <p>Tajine de pois chiches^{1(m)} Semoule^{1(m)}</p> <p>Fruit</p> | <p>3 Potage carottes⁹</p> <p>Cubes de quorn au thym^{1(m).6} Sauce aux légumes^{1(m).7.9} Champignons forestiers Penne^{1(m)}</p> <p>Dessert lacté⁷</p> | <p>4 Potage paysanne⁹</p> <p>Bouchées végétariennes aux haricots azuki^{1(m)} Gratin de chicons^{1(m).7} Purée pommes de terre⁷</p> <p>Fruit</p> | <p>5 Potage chou fleur⁹</p> <p>Boulettes végétariennes à la liégeoise^{1(m).12} Croquettes⁷</p> <p>Dessert lacté⁷</p> | <p>6 Potage champignons⁹</p> <p>Lieu noir⁴ Sauce à l'aneth^{1(m).3.7} Carottes vichy Pommes de terre sautées</p> <p>Fruit</p> |
| <p>9 Potage poivrons⁹</p> <p>Waterzooï à la gantoise (poisson, poireau, oignons, carottes)^{1(m).4.7} Riz</p> <p>Fruit</p> | <p>10 Potage chou vert⁹</p> <p>Penne fromage^{1(m).7} (emmental, cheddar), butternut & épinards gratinés</p> <p>Dessert lacté⁷</p> | <p>11 Potage navets⁹</p> <p>Hachis parmentier (quorn) aux épinards^{1(m).3.7}</p> <p>Fruit</p> | <p>12 Potage tomates⁹</p> <p>Omelette^{3.7} Brocoli à l'ail Purée⁷</p> <p>Dessert lacté⁷</p> | <p>13 Potage oignons⁹</p> <p>Filet de hoki⁴ Sauce citronnée^{1(m).4.7.12} Potée chou vert⁷</p> <p>Fruit</p> |
| <p>16 Potage chou fleur⁹</p> <p>Pot au feu de quorn aux légumes printaniers^{1(m).3.9} Boullgour^{1(m,n)}</p> <p>Fruit</p> | <p>17 Potage tomates⁹</p> <p>Falafels^{1(m)} Epinards à la crème^{1(m).7} Pommes de terre nature</p> <p>Dessert lacté⁷</p> | <p>18 Potage épinards⁹</p> <p>Omelette^{3.7} Gratin de chou fleur^{1(m).7} Pommes de terre aux herbes</p> <p>Fruit</p> | <p>19 Potage légumes⁹</p> <p>Bolognaise végétarienne (seitan)^{1(m).3.6.9} Fromage râpé⁷ Fusilli^{1(m)}</p> <p>Dessert lacté⁷</p> | <p>20 Potage navets⁹</p> <p>Lieu noir⁴ Sauce hollandaise^{1(m).7} Julienne de légumes Pommes de terre nature</p> <p>Biscuit ^{1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11}</p> |
| <p>23 Potage brocoli⁹</p> <p>Aiguillette panée de blé^{1(m).3} Carotte étuvées Pommes de terre aux herbes</p> <p>Fruit</p> | <p>24 Potage courgette⁹</p> <p>Bouchées végétariennes aux épinards et fromage^{1(m).7} Compote Pommes de terre nature</p> <p>Dessert lacté⁷</p> | <p>25 Potage julienne⁹</p> <p>Lasagne maison (quorn)^{1(m).3.7.9}</p> <p>Fruit</p> | <p>26 Potage potiron⁹</p> <p>Salade liégeoise végétarienne (œuf, haricots verts, échalotes, pommes de terre)^{3.12}</p> <p>Dessert lacté⁷</p> | <p>27 Potage carottes⁹</p> <p>Fish stick^{1(m).4} Sauce tartare^{3.10.12} Potée potiron⁷</p> <p>Fruit</p> |
| <p>30 Potage tomates⁹</p> <p>Bouchées végétariennes aux haricots azuki^{1(m)} Salsifis à la crème^{1(m).7} Pommes de terre aux herbes</p> <p>Fruit</p> | <p>31 Potage chou blanc au curry^{9.10}</p> <p>Sauce 3 fromages et légumes^{1(m).7} Penne^{1(m)}</p> <p>Dessert lacté⁷</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 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

M

Blé

2

CRUSTACÉS

N

Seigle

3

OEUFS

O

Orge

4

POISSONS

P

Epeautre

5

ARACHIDES

Q

Kamut

6

SOJA

R

Avoine

7

LAIT & PRODUITS À BASE DE LACTOSE

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

FRUITS À COQUE

A

Amandes

9

CÉLERI

B

Noisettes

10

MOUTARDE

C

Noix

11

SÉSAME

D

Noix de cajou

12

SULFITES

E

Noix de pécan

13

LUPIN

F

Noix du Brésil

14

MOLLUSQUES

G

Pistaches

H

Noix de Macadamia

I

Noix du Queensland

Recette de saison : Waterzooi de poisson



LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELS
KEUKENS

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

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

Ingrédients :

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

Préparation :

- Le poisson 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 poisson à la préparation et laissons mijoter.