

# Juin 2026

## MENU SANS VIANDE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>1</b> Potage légumes <sup>9</sup>  Omelette <sup>3.7</sup> <b>Epinards</b> à la crème <sup>1(m).7</sup> Pommes de terre sautées  Fruit	<b>2</b> Potage potiron <sup>9</sup>  Falafels sauce tomates <sup>1(m).9.10</sup> Fusilli <sup>1(m)</sup>  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>3</b> Potage <b>courgettes</b> <sup>9</sup>  Sticks végétariens <sup>1(m,o).3.9</sup> <b>Chou fleur</b> au paprika Pommes de terre  Fruit	<b>4</b> Potage poireaux <sup>9</sup>  Paella végétarienne au quorn <sup>3.6</sup>  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>5</b> Potage <b>chou fleur</b> <sup>9</sup>  Médaillon de limande <sup>4</sup> Sauce curcuma <sup>1(m).4.7.9.12</sup> Potée <b>navets</b> <sup>7</sup>  Fruit
<b>8</b> Potage minestrone <sup>1(m).9</sup>  Bolognaise végétarienne aux lentilles ( <b>carottes</b> , oignons) <sup>1(m).9.12</sup> Fromage râpé <sup>7</sup> Penne <sup>1(m)</sup>  Fruit	<b>9</b> Potage céleri rave <sup>9</sup>  Nuggets végétariens <sup>1(m,o).6</sup> Compote Pommes de terre aux herbes  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>10</b> Potage <b>carottes</b> <sup>9</sup>  Bouchée panée de blé, épinards et emmental <sup>1(m).7</sup> <b>Courgettes</b> Pommes de terre rissolées  Fruit	<b>11</b> Potage <b>navets</b> <sup>9</sup>  Bourguignon de lentilles <sup>1(m).9.10</sup> Riz  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>12</b> Potage <b>courgettes</b> <sup>9</sup>  Colin <sup>4</sup> Sauce citronnée <sup>1(m).4.7.12</sup> <b>Carottes</b> rondelles Purée pommes de terre <sup>7</sup>  Fruit
<b>15</b> Potage julienne <sup>9</sup>  Carbonnade de quorn aux spéculoos <sup>1(m).7.10</sup> Pommes de terre  Fruit	<b>16</b> Potage <b>champignons</b> <sup>9</sup>  Omelette <sup>3.7</sup> Potée <b>bettes</b> et pommes <sup>7</sup>  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>17</b> Potage tomates <sup>9</sup>  Falafels <sup>1(m)</sup> Sauce <b>chou fleur</b> Haricots verts Pommes de terre nature  Fruit	<b>18</b> Potage <b>petits pois</b> <sup>9</sup>  Haricots rouges à la portugaise <sup>1(m).12</sup> Fusilli <sup>1(m)</sup>  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>19</b> Potage <b>épinards</b> <sup>9</sup>  Dés de saumon <sup>4</sup> <b>Brocoli</b> à la crème <sup>1(m).7</sup> Riz  Biscuit <sup>1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11</sup>
<b>22</b> Potage <b>carottes</b> <sup>9</sup>  Sticks végétariens <sup>1(m,o).3.9</sup> <b>Chou fleur</b> au beurre <sup>7</sup> Pommes de terre nature  Fruit	<b>23</b> Potage parmentier <sup>9</sup>  Sauce légumes 3 fromages ( <b>épinards</b> ) <sup>1(m).3.7.9</sup> Pâtes <sup>1(m)</sup>  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>24</b> Potage <b>courgettes</b> <sup>9</sup>  Bouchées végétariennes aux haricots azuki <sup>1(m)</sup> Ratatouille de légumes <sup>1(m).9</sup> Riz  Fruit	<b>25</b> Potage <b>chou fleur</b> <sup>9</sup>  Vol-au-vent végétarien aux <b>champignons</b> <sup>1(m).3.7.9</sup> Croquettes <sup>7</sup>  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>26</b> Potage potiron <sup>9</sup>  Filet de colin <sup>4</sup> Sauce à l'aneth <sup>1(m).3.7</sup> Potée choux de Bruxelles <sup>7</sup>  Fruit

Semaine BIO du 8 au 12 juin

100%

des ingrédients sont biologiques à l'exception du poisson

ORGANIC

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



BE-BIO-03



LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELSE  
KEUKENS

**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)

## Focus sur un légume de saison : la **courgette**

La courgette est un légume de saison chez nous de **juin à septembre**.

C'est une **cucurbitacée**, comme la citrouille, le melon, la pastèque et le concombre.

Comme tous les légumes de cette famille, elle est originaire d'**Amérique**, et était absolument inconnue en Europe avant le XVI<sup>e</sup> siècle.

La courgette peut se manger **crue** (elle est alors riche en vitamine C), ou **cuite**.

Par ailleurs, tout est **comestible** dans la courgette : les **fruits**, les **fleurs**, les **feuilles**.

On cueille généralement les fleurs mâles, qui ne portent pas de fruit. Les fleurs sont consommées en **beignets**, ou **farcies**, et les feuilles sont meilleures cuites.

Les courgettes sont pauvres en calories, **riches en fibres, vitamines** du groupe **B**, **vitamine A**, et **oligo-éléments**. Tous ces composés possèdent une activité **antioxydante** et **anti-inflammatoire**.

Pour conserver ces principes actifs, il est préférable de cuire les courgettes à température pas trop élevée, avec peu d'eau.

Il existe des courgettes de **différentes couleurs** : vert clair, blanc, strié, vert foncé, jaune.



## 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