

# programme du mois

# Fonteyne

## THE KITCHEN

A yellow circular button with the text "Shop Online" in white, tilted at an angle.

Shop  
Online

Cette formule de repas convient à toutes les personnes désirant se nourrir **sainement et de façon équilibrée**.

1 repas = 1 entrée +1 plat = 500 kcal

**GF = gluten free**

# CONCEPT ET NUTRITION

Le programme "Fit For You" est composé de **protéines**, de **glucides** et de **lipides** (+/-500kcal entrée et plat compris). Un plat équilibré contient des légumes, une source protéinée (volaille, poisson, viande, oeufs) et une base de féculent. Les repas sont **composés d'ingrédients frais de première qualité, sélectionnés selon la saison**. Le menu change chaque semaine et ce durant 1 mois. Les plats sans gluten sont indiqués avec la mention GF.

Emballés **sous atmosphère protectrice**, ils **se conservent 1 semaine au frigo** et peuvent être surgelés.

Ce programme "Fit For You" permet de gagner du temps: pas de courses, pas de surplus, **pas de préparations, pas de vaisselle**. Un stock pour une semaine de repas sains, frais et équilibrés, prêts à réchauffer... le bonheur!

Nos différentes formules peuvent satisfaire toutes les personnes désirant manger sainement et de façon équilibrée n'ayant pas toujours le temps ou l'envie de cuisiner ainsi **qu'aux personnes seules, étudiants et personnes âgées**. Le programme convient aussi aux **entreprises** soucieuses de fournir une nourriture saine sans colorant ni conservateur à ses employés.

La formule **"Family Fit"** propose aux familles le programme "Fit For You" **en portions familiales**.

## Formule 5/7 "Five a week"

- 1 personne : 5 potages + 5 plats pour **60 euros**
- 2 personnes : 10 potages +10 plats pour **115 euros**
- 3 personnes : 15 potages +15 plats pour **165 euros**

## Formule 7/7 "Whole week"

- 1 personne : 7 potages + 7 plats pour **80 euros**
- 2 personnes : 14 potages +14 plats pour **160 euros**

## Formule "Whole-month"

- 1 personne : 28 potages +28 plats pour **300 euros**
- 2 personnes : 56 potages +56 plats pour **600 euros**

## Formule « Family Fit »

- 3 personnes : potages et plats pour **36 euros**
- 4 personnes : potages et plats pour **46 euros**
- 5 personnes : potages et plats pour **56 euros**

## Formule "Week box"

- 1 personne : 5 plats pour **44 euros**
- 2 personnes : 10 plats pour **88 euros**



# MENU DE LA SEMAINE 1

## JOUR 1

### 1 Déjeuner

Entrée: Salade de boulgour au chou rouge, edamame et graines grillées. (V)

Plat: Filet de lingue sauce au vin blanc et carottes, céleri-rave et oignons grillés, pommes de terre au gros sel. (GF)

### 2 Dîner

Entrée: Velouté de poivrons doux. (V)(GF)

Plat: Hamburger de volaille au thym, ratatouille d'hiver aux pois chiches et lentilles, couscous.

## JOUR 2

### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de quinoa rouge et blanc aux raisins, citron, herbes et pistaches. (GF)(V)

Plat: Escalope de dinde slow cooked, sauce aux chicons, panais et oignons au four, purée de pommes de terre. (GF)

### 4 Dîner

Entrée: Potage de courgettes. (GF)(V)

Plat: Pain de viande (100%haché de volaille), sauce tomate light, courgettes grillées, quartiers de pommes de terre persillées.

## JOUR 3

### 5 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes. (GF)(V)

Plat: Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,..).

### 6 Dîner

Entrée: Minestrone. (V)(GF)

Plat: Pilons de poulet, jus de cuisson, céleri-rave et potiron grillé aux oignons, purée aux carottes.

## JOUR 4

### 7 Déjeuner

Entrée: Taboulé libanais aux pois chiches et carottes grillées. (V)

Plat: Chicons au gratin, pommes de terre nature. (GF)

### 8 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur du Barry. (GF)(V)

Plat: Filet de saumon, mousseline aux câpres, jardinière de légumes et pommes de terre au gros sel.

## JOUR 5

### 9 Déjeuner

Entrée: Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi. (V)(GF)

Plat: Scampis sauce curry doux, brocolis aux noix, riz basmati au sésame. (GF)

### 10 Dîner

Entrée: Potage de poireaux et oignons. (GF)(V)

Plat: Boulette de volaille, jus brun à la moutarde Tierentyn, compote de fruits d'hiver, purée de céleri-rave.

## JOUR 6

### 11 Déjeuner

Entrée: Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces. (V)

Plat: Lasagne végétarienne in bianco (potiron, oignons, noix), légumes grillés. (V)

### 12 Dîner

Entrée: Potage de potiron au lait de coco. (GF)(V)

Plat: Filet de grondin rouge, sauce à la moutarde douce (crème 5%) champignons sautés aux oignons, stoemp aux poireaux. (GF)

## JOUR 7

### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de chou fleur grillé, noix et raisins. (GF)(V)

Plat: Filet de poulet tikka masala, courgettes et poivrons confits, riz aux feuilles de citronnier. (GF)

### 14 Dîner

Entrée: Potage Tom Kha Kai aux légumes. (GF)(V)

Plat: Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,..)



## MENU DE LA SEMAINE 2

### JOUR 1

#### 1 Déjeuner

Entrée: Salade de quinoa blanc et noir, duxelles de carottes et de céleri-rave, pois chiches et aïnelles. (GF)(V)

Plat: Filet de plie, sauce aux poivrons doux, courgettes et petits pois, quartiers de pommes de terre au persil plat. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Velouté de champignons des bois. (GF)(V)

Plat: Filet de dinde « slow cooked », sauce à la moutarde, carottes et céleri-rave, boulgour au citron et persil plat.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi. (GF)(V)

Plat: Choucroute garnie (kässler, frankfurter, kielbassa), pommes de terre. (GF)

#### 4 Dîner

Entrée: Potage de carottes au lait de coco. (GF)(V)

Plat: Tajine de poularde au citron, courgettes, coriandre et raisins, semoule aux herbes vertes.

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Salade de boulgour, potiron, navets et herbes vertes. (V)

Plat: Filet de saumon, sauce à l'estragon, épinards et champignons de Paris sautés à l'échalote, purée de pommes de terre aux lentilles. (GF)

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de poireaux et de courgettes. (GF)(V)

Plat: Cuisse de lapin, sauce aux prunes et aïnelles, pomme au four, pommes de terre au gros sel et romarin.

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, et feta. (V)

Plat: Boulette de volaille, sauce au poivre vert, céleri-rave rôti, purée de carottes raz el hanout.

#### 8 Dîner

Entrée: Minestrone. (V)(GF)

Plat: Scampis, sauce au curry orange, courgettes et brocolis, riz au citron. (GF)

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame,...) (GF)

Plat: Carbonade de bœuf à la flamande, carottes à l'oignon, pommes de terre persillées.

#### 10 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur au curry doux. (GF)(V)

Plat: Spaghetti végétarien (carottes, céleri, fenouil, courgettes, oignons..). (V)

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

Entrée: Salade de légumes provençaux, quinoa et pois chiches. (GF)(V)

Plat: Cuisse de poulet désossée, jus de cuisson légèrement crémée, haricots verts au noix de muscade, stoemp aux poireaux.

#### 12 Dîner

Entrée: Bouillon thaï aux légumes. (GF)(V)

Plat: Filet de lingue, sauce au vin blanc, linguine aux légumes du marché.

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de chou rouge et pommes à la moutarde (GF)(V)

Plat: Gigue de cochon de lait, sauce brune au miel, champignons des bois sautés, pommes de terre au persil plat.

#### 14 Dîner

Entrée: Velouté de tomates et basilic. (GF)(V)

Plat: Moussaka (100% haché de volaille, aubergines, tomates,..).



## MENU DE LA SEMAINE 3

### JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta. (V)

Plat : Filet de lingue, sauce à l'oseille, brocolis, quartiers de pommes de terre persillées. (GF)

2 Déjeuner

Entrée : Potage de chou-fleur du Barry. (GF) (V)

Plat : Carbonades de bœuf à la flamande, carottes et potiron à l'oignon au four, purée de céleri-rave.

### JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée : Boulgour aux herbes vertes, edamame et patates douces. (V)

Plat : Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,..)

4 Dîner

Entrée : Potage de potiron au lait de coco. (GF)(V)

Plat : Filet de dinde slow cooked, jus brun, salsifis et oignons grilles, pommes de terre au quinoa.

### JOUR 3

5 Déjeuner

Entrée : Salade de lentilles vertes, navets et poireau à la moutarde. (GF)(V)

Plat : Scampis sauce au curry doux, petit pois et courgettes, linguine

6 Dîner

Entrée : Potage de poireaux et noix de muscade. (GF)(V)

Plat : Filet de poulet, sauce aux champignons des bois, courgettes et oignons sautées, riz basmati. (GF)

### JOUR 4

7 Déjeuner

Entrée : Salade de céleri-rave grillé, graines, coulis de poivrons doux. (V)

Plat : Chicons au gratin, purée de pommes de terre (GF)

8 Dîner

Entrée : Potage tom kha kai aux légumes. (GF)(V)

Plat : Filet de saumon, mousseline aux câpres, épinards à l'échalote, fregola aux pois chiches.

### JOUR 5

9 Déjeuner

Entrée : Salade de quinoa blanc et noir, fenouil, céleri et carottes. (GF)(V)

Plat : Cuisse de poulet, jus brun aux pruneaux, chicons confits, pommes de terre au gros sel et romarin.

10 Dîner

Entrée : Potage de tomates au basilic. (GF)(V)

Plat : Boulette de volaille sauce tikka masala, céleri-rave et carottes, purée nature

### JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée : Salade de taboulé aux légumes provençaux. (V)

Plat : Lasagne végétarienne in bianco (potiron, oignons, noix). (V)

12 Dîner

Entrée : Minestrone verde. (GF)(V)

Plat : Filet de merlu, sauce à la moutarde, haricots verts et champignons, stoemp aux poireaux. (GF)

### JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi. (GF)(V)

Plat : Escalope de dinde, sauce tartufata, chicons braisés à l'oignon, linguine.

14 Dîner

Entrée : Potage aux champignons des bois. (GF)(V)

Plat : Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,..)



**Uccle, Fort Jaco**  
1395, Ch. De Waterloo - 1180 Uccle  
02 375 48 75 - [fj@fonteynethekitchen.be](mailto:fj@fonteynethekitchen.be)  
Mer-sam de 10h à 19h - Dimanche de 10h à 14h

## MENU DE LA SEMAINE 4

### JOUR 1

#### 1 Déjeuner

Entrée: Salade de chou rouge et pommes à la moutarde. (GF)(V)

Plat: Filet de saumon, sauce au vin blanc, chicons et oignons, pommes de terre aux lentilles. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage aux oignons et avoine mylk. (GF)(V)

Plat: Filet de poulet slow cooked, sauce brune à la moutarde et aux champignons, pommes de terre au fenouil et oignon.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Taboulé libanais, pois chiches et edamame. (V)

Plat: Choucroute garnie (kässler, frankfurter,kielbassa), pommes de terre. (GF)

#### 4 Dîner

Entrée: Potage de potiron au lait de coco. (GF)(V)

Plat: Cuisse de poulet, jus brun à la moutarde, pomme au four aux airelles, purée de céleri-rave.

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta. (V)

Plat: Scampis diabolique, carottes et courgettes, riz basmati au sésame. (GF)

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de poireaux et céleri vert. (GF)(V)

Plat: Chicons au gratin, pommes de terre nature. (GF)

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes. (GF)(V)

Plat: Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,..).

#### 8 Dîner

Entrée: Potage de tomates et fenouil. (GF)(V)

Plat: Filet d'aiglefin, sauce aux poivrons doux, légumes provençaux grillés, risotto aux feuilles de citron. (GF)

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Salade de potiron, chèvre, figes et noix. (GF)(V)

Plat: Gigue de cochon de lait, sauce brune à la moutarde, salsifis grillés, Belles de Fontenay au gros sel et romarin.

#### 10 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur au persil plat. (GF)(V)

Plat: Vol au vent, carottes et champignons, riz basmati.

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

Entrée: Salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame) (GF)

Plat: Hachis Parmentier végétarien (épinards, lentilles, tomates,..) (GF)(V)

#### 12 Dîner

Entrée: Bouillon thaï aux tomates (GF) (V)

Plat: Filet de plie, sauce aux chicons, champignons de Paris et épinards, stoemp aux poireaux. (GF)

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi. (GF)(V)

Plat: Lasagne végétarienne, ratatouille de légumes d'hiver. (V)

#### 14 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)(V)

Plat: Cuisse de coq au vin, céleri-rave grillé à l'oignon, purée aux carottes.



### La Hulpe

30, Avenue Albert 1er - 1332 Genval

02 652 21 93 - [lh@fonteynethekitchen.be](mailto:lh@fonteynethekitchen.be)

Lun-Ven de 10h30 à 19h30 - Sam-Dim de 10h à 19h

# COMMANDE

## Commande

Vous pouvez commander via le Shop Online sur [www.fonteynethekitchen.be](http://www.fonteynethekitchen.be) ou dans les magasins (téléphone, mail, fax).

## A emporter

Vous pouvez trouver un large choix de notre gamme Fit For You dans les comptoirs de nos magasins prêt à être emporté.

A l'enlèvement, une priorité sera accordée aux commandes payées à la réservation en magasin ou Shop Online.

## Livraison

Livraison du samedi au mardi de 10h à 19h

Région de Bruxelles :

12,10 € pour toute commande de plus de 100 €

18,15 € pour toute commande de moins de 100 €

Hors Région de Bruxelles : 0,60 € au kilomètre

Pour mieux conserver vos plats au frais, nous pouvons livrer votre commande dans un sac isotherme avec des ice-packs (caution: 10,5 €): dans votre jardin, chez votre voisin, au bureau ou à l'adresse de votre choix.

## Paiement

Shop Online: Maestro, MasterCard, Visa, American Express, PayPal

En magasin: cash, bankcontact, giftcard

Par téléphone: carte de crédit



### Wemmel

63, Markt - 1780 Wemmel  
02 318 53 40 - [wemmel@fonteynethekitchen.be](mailto:wemmel@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 de 10h à 19h

### Antwerpen

Kammenstraat 30 - 2000 Antwerpen  
02 386 06 86 - [kammen@fonteynethekitchen.be](mailto:kammen@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 de 10h à 19h

### Woluwe-Saint-Pierre

27, Avenue Baron d'Huart - 1150 Woluwe-Saint-Pierre  
02 763 48 93 - [woluwe@fonteynethekitchen.be](mailto:woluwe@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 de 10h à 19h