

programme du mois

Fonteyne

THE KITCHEN



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

V = vegetarian

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 **65 euros**
- 2 personnes: 10 potages +10 plats pour **125 euros**
- 3 personnes: 15 potages +15 plats pour **180 euros**

Formule 7/7 "Whole week"

- 1 personne: 7 potages + 7 plats pour **88 euros**
- 2 personnes: 14 potages +14 plats pour **175 euros**

Formule "Whole-month"

- 1 personne: 28 potages +28 plats pour **330 euros**
- 2 personnes: 56 potages +56 plats pour **660 euros**

Formule « Family Fit »

- 3 personnes: potages et plats pour **38 euros**
- 4 personnes: potages et plats pour **51 euros**
- 5 personnes: potages et plats pour **64 euros**

Formule "Week box"

- 1 personne: 5 plats pour **46 euros**
- 2 personnes: 10 plats pour **92 euros**

Les prix sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés sans préavis selon les variations de prix des matières premières.



MENU DE LA SEMAINE 1

JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Salade de céleri-rave, chou blanc, carottes, sésame noir et piments. (GF)(V)

Plat: Filet de daurade en croûte d'herbes, sauce aux épinards, céleri-rave, petits pois et oignons grillés, pommes de terre grenaille au gros sel et romarin.

2 Dîner

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

Plat: Korma de légumes de saison aux noix de cajou, couscous aux herbes vertes (V)

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Quinoa aux carottes, raisins, tomates cerise, graines grillées et herbes vertes. (V)

Plat: Suprême de poulet aux chicons et stracciatella, chicons et oignons au four, purée de pommes de terre. (GF)

4 Dîner

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

Plat: Pain de viande (100% haché de volaille), sauce brune à la moutarde, blettes grillées à l'ail, quartiers de pommes de terre au persil plat.

JOUR 3

5 Déjeuner

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

Plat: Beirut chickpea balls, sauce au curry vert, bâtonnets de courgettes à l'échalote, riz basmati aux épices.

6 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)(V)

Plat: Haut de cuisse de poulet désossée, sauce brune au miso, céleri-rave et potiron grillé aux oignons, purée aux carottes ras el hanout.

JOUR 4

7 Déjeuner

Entrée: Boulgour, pois chiches, edamame, potiron grillé et grenade. (V)

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

8 Dîner

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

Plat: Filet de saumon, mousseline aux câpres, épinards, petits pois et oignons au gingembre, pommes de terre en persillade. (GF)

JOUR 5

9 Déjeuner

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

Plat: Scampis, risotto de sarrasin aux champignons, courgettes, oignons et herbes vertes. (GF)

10 Dîner

Entrée: Velouté de betterave rouge. (GF)(V)

Plat: Boulette de volaille, jus brun à la moutarde Tierentyn, potiron caramélisé au miel et au soja, oignons et airelles, purée de céleri rave.

JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée: Salade de freekeh, potiron, feta, airelles et graines grillées. (V)

Plat: Linguine aux champignons des bois, salsa tartufata, parmesan. (V)

12 Dîner

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

Plat: Filet de sole limande, sauce à la moutarde douce (crème 5%) champignons sautés et épinards aux oignons, stoemp aux poireaux. (GF)

JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Salade de fregola, panais, carottes et airelles. (V)

Plat: Rogan Josh d'agneau, duxelles de légumes, orzo et persillade piquante.

14 Dîner

Entrée: Velouté de céleri-rave. (GF)(V)

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

Shop
Online

MENU DE LA SEMAINE 2

JOUR 1

1 Déjeuner

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

Plat: Filet de saumon laqué, nouilles sautées, poireaux grillés à l'huile et laurier et coriandre.

2 Dîner

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

Plat: Filet de dinde «slow cooked», jus brun, potiron, aïelles et oignons caramélisés, sarrasin au citron et persil plat.

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de céleri-rave, chou blanc et carottes au sésame noir et piments. (GF)(V)

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

4 Dîner

Entrée: Velouté de chicons. (GF)(V)

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

JOUR 3

5 Déjeuner

Entrée: Salade de pois chiches grillés, riz noir, miso et graines de sésame. (V)

Plat: Filet de daurade aux graines de moutarde, sauce à l'estragon, épinards et champignons de Paris sautés à l'échalote, purée aux poireaux. (GF)

6 Dîner

Entrée: Potage tomate, fenouil et lait de coco. (GF)(V)

Plat: Suprême de poulet, sauce au miso et cacahuètes, chicons rôtis 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: Paëlla végétal aux légumes de saison. (GF)(V)

8 Dîner

Entrée: Minestrone verte aux lentilles. (GF)(V)

Plat: Scampis sauce puttanesca, carottes et poivrons confits, linguine aux épices.

JOUR 5

9 Déjeuner

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

Plat: Bœuf massaman, carottes et oignons au four, riz basmati aux herbes. (GF)

10 Dîner

Entrée: Potage de poivrons jaunes au basilic. (GF)(V)

Plat: Steak de céleri-rave et pois chiches grillés, oignons, sirop d'érable, thym, ricotta et noix. (GF)(V)

JOUR 6

11 Déjeuner

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

Plat: Boulette de haché de volaille, jus de cuisson, salsifis et oignons grillés, purée de carottes ras el hanout.

12 Dîner

Entrée: Bouillon au miso et enoki. (GF)(V)

Plat: Filet de colin, coulis de betterave rouge, courgettes rôties, riz sauvage, amandes et pois chiches. (GF)

JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Fregola, panais, carottes et aïelles (V)

Plat: Jambonneau en hochepot de légumes d'hiver et pommes de terre. (GF)

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 d'aiglefin, sauce aux carottes et persil plat, petits pois à l'oignon au four, purée de céleri-rave. (GF)

2 Déjeuner

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

Plat: Biryani au poulet, jeunes carottes au céleri et échalotes, raïta. (GF)

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Boulgour, pois chiches, edamame, potiron grillé et grenade. (V)

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

4 Dîner

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

Plat: Mijoté de poularde aux champignons et romarin, potiron et céleri-rave grillé, purée aux oignons. (GF)

JOUR 3

5 Déjeuner

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

Plat: Scampis, risotto de sarrasin aux champignons, courgettes, oignons et herbes vertes. (GF)

6 Dîner

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

Plat: Gigue de cochon de lait, jus brun, choux de Bruxelles aux lardons, pommes de terre en persillade.

JOUR 4

7 Déjeuner

Entrée: Taboulé libanais aux tomates et herbes vertes. (V)

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

8 Dîner

Entrée: Chicken soup for the soul. (GF)

Plat: Filet de saumon aux épices, sauce aux épinards, courgettes et petits pois à l'échalote, sarrasin aux herbes. (GF)

JOUR 5

9 Déjeuner

Entrée: Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et adzuki, persil plat. (GF)(V)

Plat: Cuisse de poulet désossée au miso, chicons confits aux oignons et noix, pommes de terre au gros sel et romarin.

10 Dîner

Entrée: Velouté de betterave rouge. (GF)(V)

Plat: Boulette de volaille, jus brun moutarde, salsifis grillés à l'échalote et purée nature.

JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées. (V)

Plat: Mafalde, sauce tartufata, champignons des bois, oignons et parmesan. (V)

12 Dîner

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

Plat: Filet de daurade en croûte d'épices, sauce aux poivrons doux, butternut grillé et noix de cajou, stoemp aux poireau.

JOUR 7

13 Déjeuner

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

Plat: Beirut chickpea balls, coulis de tomates, blettes au céleri et échalotes, riz sauvage aux herbes. (V)

14 Dîner

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

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

Shop
Online

MENU DE LA SEMAINE 4

JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Salade de céleri-rave, chou blanc, carottes, sésame noir et piments. (GF)(V)

Plat: Filet de saumon, laqué au miso, chicons aux noix et oignons, purée de carottes ras el hanout.

2 Dîner

Entrée: Velouté de céleri-rave. (GF)(V)

Plat: Filet de coq au vin, poire pochée aux épices, pommes de terre au fenouil et oignons.

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Taboulé libanais, tomates et herbes vertes. (V)

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

4 Dîner

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

Plat: Saucisse de volaille, jus brun à la moutarde, pomme aux airelles au thym et noix, purée de céleri-rave.

JOUR 3

5 Déjeuner

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

Plat: Scampis puttanesca, légumes provençaux, linguine à la tapenade de tomates.

6 Dîner

Entrée: Potage de courgettes aux épinards. (GF)(V)

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

JOUR 4

7 Déjeuner

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

Plat: Lasagna verde, ricotta épinards, courgettes et oignons au four. (V)

8 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)(V)

Plat: Filet de daurade, sauce vertec, carottes et petits pois, purée aux persil et lardons. (GF)

JOUR 5

9 Déjeuner

Entrée: Salade de potiron grillé, chèvre, figues, noix et grenade. (V)

Plat: Escalope de dinde, emmental, lard et parmesan, champignons de Paris sautés, Belles de Fontenay au gros sel et romarin. (GF)

10 Dîner

Entrée: Velouté de champignons de Paris au thym. (GF)(V)

Plat : Poulet Madras (medium hot), courgettes et petits pois à l'échalote au four, riz basmati. (GF)

JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée: Salade verte protéinée (lentilles, courgette, edamame, pois chiches)

Plat: Hamburger de pois chiches et de quinoa, curry de légumes aux épinards, orzo. (V)

12 Dîner

Entrée: Bouillon thaï aux dés de tomates. (GF)

Plat: Filet de sole limande, sauce verte, champignons et épinards, stoemp aux poireaux. (GF)

JOUR 7

13 Déjeuner

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

Plat: Aubergine au cheddar (plant based), façon parmigiana, pois chiches grillés aux épices, semoule aux herbes. (V)

14 Dîner

Entrée: Velouté de poivrons jaunes et basilic. (GF)(V)

Plat: Vol au vent Chikka, légumes provençaux, riz basmati et persillade. (V)

Shop
Online

COMMANDE

Commande

Vous pouvez commander via le Shop Online sur 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, bancontact, giftcard

Par téléphone: carte de crédit



131 DE WANDSTRAAT • 1020 BRUSSEL
TEL. 02 268 44 81