

Plan hebdomadaire de l'automne ①

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



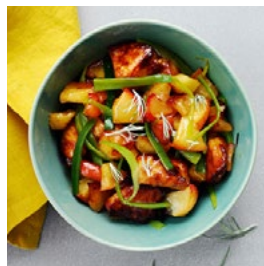
LUNDI
Trofie aux marrons,
pesto aux noisettes
et noix*



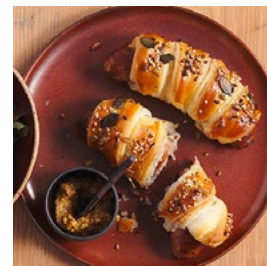
MARDI
Polenta et sauté
de champignons



MERCREDI
Saltimbocca
de veau



JEUDI
Sauté de poulet
aux pommes



VENDREDI
Saucisse à griller
de porc en pâte
feuilletée



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Focaccia courge-
aignon***

SOUPER



LUNDI
Carré de porc rôti
au miel épicé



MARDI
Gratin de rigatoni



MERCREDI
Pommes de terre**
farcies au poireau



JEUDI
Soupe de poivrons
grillés et huile à la
menthe



VENDREDI
Knöpfli aux choux
de Bruxelles et aux
airelles



**ASTUCE DESSERT
DE LA SEMAINE**
Poirs à la mode
de Bristen

ASTUCES:

- * Les noix contiennent de l'huile (ce sont des oléagineux), c'est pourquoi il est déconseillé de les conserver à température ambiante. L'idéal est de les mettre au congélateur. Par ailleurs, l'emballage doit être hermétique. Si l'emballage d'origine n'a pas été ouvert, il peut être placé au congélateur.
- ** La chair des pommes de terre peut servir à préparer une soupe.
- *** Cet astuce «au four» de la semaine peut être servi avec la soupe de poivrons grillés et huile à la menthe.



Recevez le plan hebdomadaire
en tant que newsletter
www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire