

Plan hebdomadaire de l'été ①

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



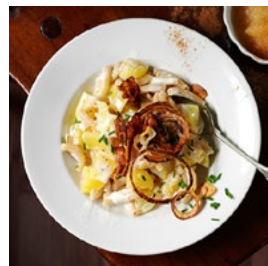
LUNDI
Médallions de porc
et sauce à la cerise



MARDI
Beignets de truites



MERCREDI
Frittata de légumes



JEUDI
Macaroni du chalet



VENDREDI
Brochettes de
poisson



**ASTUCE FLEURS
DE SUREAU DE LA
SEMAINE**

Meringues au
sureau*

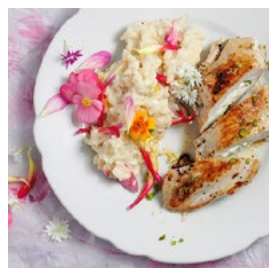
SOUPER



LUNDI
Mini-poivrons
farcis



MARDI
Club Sandwich



MERCREDI
Blancs de poulet
farcis sur risotto
aux fleurs



JEUDI
Pitas végétariennes



VENDREDI
Filet mignon de
porc et sauce
au beurre aux fleurs
de sureau



**ASTUCE BOISSON
DE LA SEMAINE**

Eau aromatisée

ASTUCES:

* Important: incorporer le sucre lentement, par portions. S'il y a des traces de jaune dans les blancs, ceux-ci ne montent pas. Utiliser des ustensiles propres, sans traces de matière grasse.



Recevez le plan hebdomadaire
en tant que newsletter

www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire