

Plan hebdomadaire de l'hiver ②

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Riz au saucisson



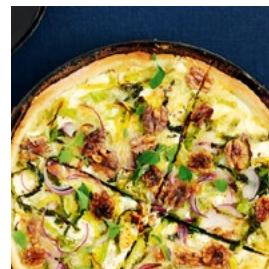
MARDI
Roulades de truite*
au whisky et
knöplis



MERCREDI
Potimarron rôti**
et œufs au plat



JEUDI
Galettes de bœuf
et tzatziki à la
betterave



VENDREDI
Pizza noix-chou
frisé



**ASTUCE NEIGE
DE LA SEMAINE**
Crème glacée
hivernale soft

SOUPER



LUNDI
Légumes en salade
et pita au fromage



MARDI
Millefeuille
épinards-galettes
à la ricotta



MERCREDI
Choucroute et
pommes de terre au
lard gratinées



JEUDI
Ravioli petits pois-
ricotta sur lit de
légumes



VENDREDI
Poulet au cidre



**ASTUCE BOISSON
DE LA SEMAINE**
Chocolat chaud
aux épices

ASTUCES:

- * Il est préférable d'acheter les filets de poisson pour les manger le jour même, ou tout au plus le lendemain. Chez soi, mettre aussitôt le poisson au réfrigérateur.
- ** Le persil plat est le mieux adapté à la cuisson: son arôme est plus intense et il supporte bien la chaleur. Quant au persil frisé, il supporte mal la chaleur et convient donc plutôt pour la cuisine froide.



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