

Plan hebdomadaire de l'hiver ③

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



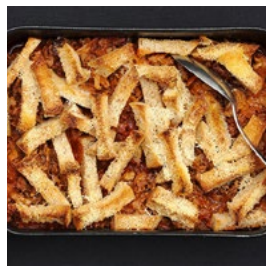
LUNDI
Trofie au poulet et à la caponata



MARDI
Poêlée de riz aux lentilles



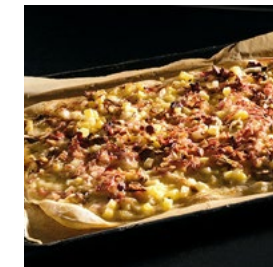
MERCREDI
Salade oranges-poireaux et poisson



JEUDI
Gratin choucroute et viande hachée*



VENDREDI
Panzanella d'automne**



ASTUCE «AU FOUR» DE LA SEMAINE
Flammenkuchen*** de Vacherin Fribourgeois AOP

SOUPER



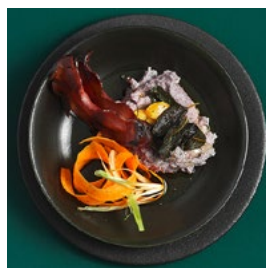
LUNDI
Poireaux en plumeau sur lit de lentilles Beluga



MARDI
Gratin aux deux pommes



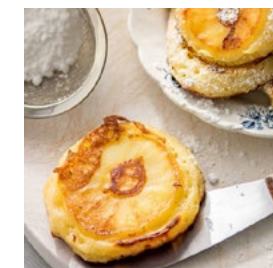
MERCREDI
Toasts de chèvre et sauce salée à l'orange



JEUDI
Polenta noire et chips au jambon



VENDREDI
Ragoût de poisson au céleri



ASTUCE FAMILLE DE LA SEMAINE
Pancakes aux pommes

ASTUCES:

- * Les gousses d'ail sont recouvertes d'une peau tenace. Pour éplucher l'ail sans difficulté, poser la gousse sur une planche et presser du plat de la main jusqu'à ce qu'elle craque.
- ** Utiliser le pain de la veille pour la panzanella d'automne.
- *** Ne jetez pas le pain sec de la veille! Faites-le griller dans une poêle avec du beurre: vous obtiendrez des croûtons pour vos salades et vos soupes. Vous pouvez aussi le râper pour en faire de la chapelure maison.



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