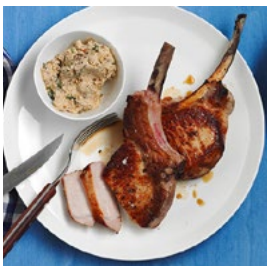


Plan hebdomadaire du printemps ②

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Côtes de porc au
beurre moutarde-
balsamique



MARDI
Burger au poisson



MERCREDI
Semoule aux
asperges et œufs
pochés



JEUDI
Saltimbocca
d'agneau et carottes
à l'ail des ours



VENDREDI
Curry aux asperges*



**ASTUCE ASPERGES
AU FOUR DE LA
SEMAINE**
Minicakes

SOUPER



LUNDI
Risotto au cresson
et fromage frais



MARDI
Gnocchis au
safran et pesto
au chou kale



MERCREDI
Caesar Salad et
escalopes au citron



JEUDI
Mayonnaise aux
noisettes et baked
potatoes



VENDREDI
Bouchées au Sbrinz
et au poisson



**ASTUCE BOISSON
DE LA SEMAINE**
Sirop de rhubarbe**

ASTUCES:

- * Les asperges vertes comme les blanches peuvent être épluchées un jour à l'avance, cela ne pose pas de problème. Une fois pelées, passer les asperges sous l'eau froide, les envelopper dans un linge humide et les conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- ** Enveloppée dans un linge humide, la rhubarbe se conserve jusqu'à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



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