

# Plan hebdomadaire du printemps <sup>3</sup>

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE  
**le menu**

REPAS DE MIDI



**LUNDI**  
Escalopes et sauce aux morilles



**MARDI**  
Filets de perche et mayonnaise à l'ail des ours



**MERCREDI**  
Risotto et ragoût asperges-morilles\*



**JEUDI**  
Pizza asperges-tomates



**VENDREDI**  
Sandre en croûte de persil et de Sbrinz



**ASTUCE RHUBARBE DE LA SEMAINE**  
Tagliatelle de crêpes et compote de rhubarbe\*\*

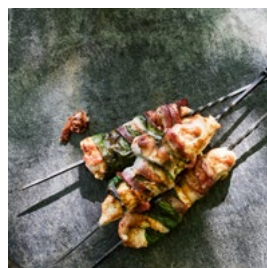
SOUPER



**LUNDI**  
Tartelettes au fromage frais



**MARDI**  
Raviolis au fromage frais aux fines herbes et asperges



**MERCREDI**  
Brochettes de poulet à l'ail des ours et au lard



**JEUDI**  
Knöpfli au séré et compote de pommes



**VENDREDI**  
Focaccia aux épinards



**ASTUCE BOISSON DE LA SEMAINE**  
Gazzosa

## ASTUCES:

- \* Si l'on ne finit pas une bouteille de vin, on peut congeler le reste et en faire des glaçons de vin très pratiques en cuisine.
- \*\* En Suisse, la rhubarbe se récolte de mars à fin juin, suivant les températures au printemps. D'après le dicton, il ne faut pas manger de rhubarbe après la Saint-Jean (le 23 juin). La plante doit en effet se reposer pour de nouveau bien donner l'année suivante et, à partir de juillet, elle contient trop d'acide oxalique.



Recevez le plan hebdomadaire en tant que newsletter  
[www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire](http://www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire)