

Plan hebdomadaire du printemps ④

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Pommes de terre
écrasées au saumon
fumé



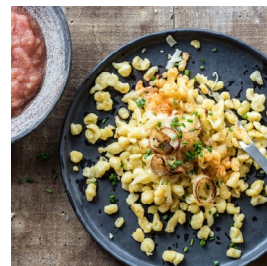
MARDI
Ragoût de pâtes
printanier



MERCREDI
Curry de boulettes de
viande à l'indienne



JEUDI
Piadina ouverte



VENDREDI
Knöpfli au séré
et compote de
pommes***



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Kouglof carottes,
coco et orange

SOUPER



LUNDI
Filets de lapin et
sauce au pastis



MARDI
Cordons-bleus et
sauce citronnée



MERCREDI
Burger à l'omelette
aux légumes*



JEUDI
Emincé de seitan et
sauce aux herbes**



VENDREDI
Brochettes
d'agneau et
concombres



**ASTUCE BOISSON DE
LA SEMAINE**
Gazzosa

ASTUCES:

- * Parsemer les dés d'omelette restants sur une salade.
- ** Pour gagner du temps, acheter du seitan prêt à être cuisiné. Il est vendu dans les magasins diététiques et les drogueries disposant d'un rayon diététique.
- *** Cuire les knöpfli, les rincer à l'eau froide, bien égoutter et congeler dans un sachet hermétique (conservation: 2-3 mois).



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