

Plan hebdomadaire du printemps ^⑤

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Pulled Chicken*



MARDI
**Pommes de terre
aux herbes et au
fromage**



MERCREDI
**Quiche
Gruyère-épinards**



JEUDI
**Gigot d'agneau
aux asperges**



VENDREDI
Wraps au porc



**ASTUCE FRAISE DE LA
SEMAINE**
Punch aux fraises

SOUPER



LUNDI
**Coleslaw, flûtes au
cumin et poisson
fumé**



MARDI
**Spaghettis cacio
e pepe****



MERCREDI
**Blancs de poulet,
sauce aux cacahuètes
et riz**



JEUDI
**Soupe aux amandes
et à l'ail*****



VENDREDI
Lasagnes



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
**Tranches de
l'étudiant**

ASTUCES:

- * Servir le pulled chicken sur du pain grillé ou dans des pains pour hamburgers, ajouter de la salade et des fines herbes.
- ** Ajouter un peu d'eau de cuisson ou un peu de fromage selon la consistance.
- *** Mettre la soupe au réfrigérateur pendant la nuit, réchauffée le lendemain, elle est encore meilleure!



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