

Plan hebdomadaire du printemps ⑥

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Filets de perche
et sauce câprons-
ciboulette



MARDI
Raviolis au fromage
frais aux fines
herbes et asperges*



MERCREDI
Gratin de pommes
de terre à la chou-
croute



JEUDI
Soupe de carottes à
l'absinthe

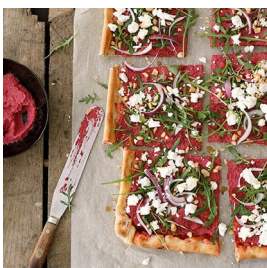


VENDREDI
Quiches à la barba
di frate et salade**



**ASTUCE «BOISSON»
DE LA SEMAINE**
Margarita au
pamplemousse rose

SOUPER



LUNDI
Pizza familiale
végétarienne



MARDI
Hot-dogs à la
viande hachée



MERCREDI
Polenta au foie de
veau



JEUDI
Filets de poulet
grillés et sabayon
au poivre



VENDREDI
Brochettes de
chipolatas et purée
de pommes de terre
et céleri



**ASTUCE DESSERT
DE LA SEMAINE**
Curd à la rhubarbe

ASTUCES:

- * Préparer le double de raviolis et les congeler bien espacés sur une plaque, puis les emballer dans un sachet hermétique.
- ** Remplacer la barba di frate par des épinards



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