

Plan hebdomadaire de l'automne ④

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Lapin à l'amigne et
aux chanterelles



MARDI
Risotto au maïs



MERCREDI
Chili con carne



JEUDI
Moules à la bière et
beurre salé



VENDREDI
Sandwich-gaufre au
blé noir et au Sbrinz



**ASTUCE PAIN
DE LA SEMAINE**
Pains aux noisettes

SOUPER



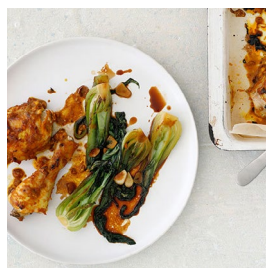
LUNDI
Spaghettoni au
pesto aux amandes
et au persil



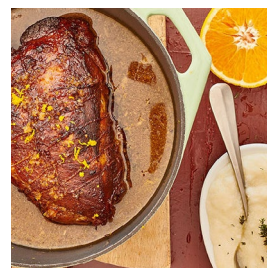
MARDI
Gratin de chou-fleur
au saumon



MERCREDI
Poêlée de pommes
de terre et lard aux
épinards*



JEUDI
Pak-choï sauté au
poulet



VENDREDI
Épaule de porc
braisée et polenta



**ASTUCE DESSERT
DE LA SEMAINE**
Charlotte d'automne

ASTUCES:

- * Si vous ne disposez pas de pommes de terre en robe des champs cuites la veille, couper des pommes de terre crues pelées en fines rondelles et faire dorer sur feu doux 25-30 minutes.



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