

Plan hebdomadaire de l'automne ⁵

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Émincé de poulet
aigre-doux



MARDI
Sandre au four,
sauce à l'orange et
à la grenade



MERCREDI
Galettes au cottage
cheese



JEUDI
Tarte tatin au fenouil
et à l'anis



VENDREDI
Le planted chicken



**ASTUCE SOUPE
DE LA SEMAINE**
Soupe pomme-
panais au schüblig

SOUPER



LUNDI
Nids de spaghetti et
œuf au plat*



MARDI
Köttbullar et purée
de pommes de terre



MERCREDI
Magret de
canard fumé et
salade d'orge
et de concombre



JEUDI
Goulasch du
chasseur aux
marrons



VENDREDI
Raclette, fruits,
lard et miel**



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Barquettes aux
prunes

ASTUCES:

- * Le mélange aux spaghetti est également délicieux fraîchement revenu à la poêle (sans les épinards ni les 4 œufs).
- ** La cuisson du mélange fruits-lard au four permet de développer des arômes de grillé. Pour ne pas allumer le four exprès, on peut aussi cuire le mélange directement dans le four à raclette.



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