

# Plan hebdomadaire de l'automne ⑥

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE  
**le menu**

## REPAS DE MIDI



**LUNDI**  
Feuilles de chou farcies au lard



**MARDI**  
Risotto au vin rouge et champignons



**MERCREDI**  
Spaghetti Monte di Capra



**JEUDI**  
Courge Butternut au four à la feta



**VENDREDI**  
Soupe à la viande, à l'orge et aux carottes



**ASTUCE DESSERT DE LA SEMAINE**  
Crème au chocolat noir et aux framboises\*\*

## SOUPER



**LUNDI**  
Farmer's Pie



**MARDI**  
Peperonata aux haricots de Soissons et à la salsiccia



**MERCREDI**  
Tartelettes quinoa-bouilli\*



**JEUDI**  
Cervelas al sugo



**VENDREDI**  
Ragoût flageolet-citron vert au poulet



**ASTUCE BOISSON DE LA SEMAINE**  
Eau infusée au melon

### ASTUCES:

- \* Les tartelettes se préparent très bien avec des restes de quinoa cuits (env. 250 g).
- \*\* Si vous avez envie d'un dessert plus sucré, vous pouvez utiliser du chocolat noir avec une teneur plus faible en cacao.



Recevez le plan hebdomadaire en tant que newsletter  
[www.lmenu.ch/plan-hebdomadaire](http://www.lmenu.ch/plan-hebdomadaire)