

Plan hebdomadaire de l'été ⁵

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



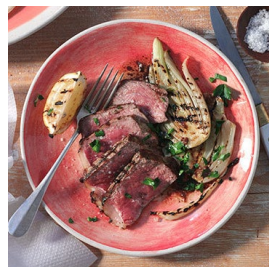
LUNDI
Bouillabaisse de truites



MARDI
Minilaitues romaines et abricots au barbecue, fromage à griller fait maison*



MERCREDI
Pâtes et légumes au four



JEUDI
Tagliata d'été



VENDREDI
Tarte au fromage et aux haricots

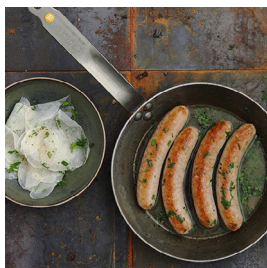


ASTUCE BOISSON DE LA SEMAINE
Michelada

SOUPER



LUNDI
Focaccia à l'aubergine et à la viande hachée



MARDI
Saucisses à la bière et salade de radis



MERCREDI
Brochettes de bœuf et pois chiches



JEUDI
Riz sauté au poulet



VENDREDI
Salade de couscous et filet d'agneau



ASTUCE BARBECUE DE LA SEMAINE
Poulet entier**

ASTUCES:

- * Remplacer le fromage à griller fait maison par du fromage à griller du commerce. Ou remplacer le fromage à griller par de la mozzarella bio fumée coupée en tranches.
- ** Vérifier la cuisson en plantant une fourchette dans la partie la plus charnue de la cuisse. Si un jus clair s'en échappe, le poulet est cuit. Si le jus est encore rosé, prolonger le temps de cuisson.



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