

Plan hebdomadaire du printemps ⑦

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

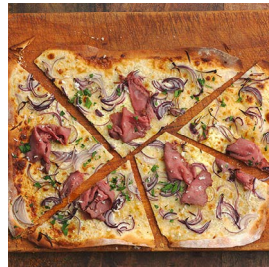
REPAS DE MIDI



LUNDI
Coquelets farcis



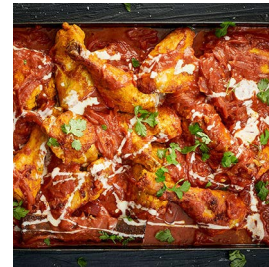
MARDI
Omelette du printemps



MERCREDI
Tarte flambée au rosbif et au raifort



JEUDI
Rôti haché



VENDREDI
Chicken tikka masala



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Gâteau au séré

SOUPER



LUNDI
Falafels*



MARDI
Pasta al limone



MERCREDI
Ricotta au four et sauce aux radis



JEUDI
Tortillas grillées au fromage



VENDREDI
Crêpe épaisse à la rhubarbe



**ASTUCE BOISSON DE
LA SEMAINE**
Smoothie Green dream

ASTUCES:

* Remplacer le tzatziki par un mélange à base de 360 g de yogourt à la crème, de 2 cc de menthe ciselée, de sel et de poivre. Agrémenter de rondelles de concombre coupées à la mandoline et servir avec les falafels.



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