

Plan hebdomadaire du printemps[®]

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Émincé de poulet
et sauce verte



MARDI
Tarte flambée aux
herbes et aux œufs
de caille



MERCREDI
Émincé d'agneau
aux tomates
cerises et oignons
nouveaux



JEUDI
Risotto au pak-choï,
lard et sauge



VENDREDI
Saucisse au
balsamique et
salade croquante

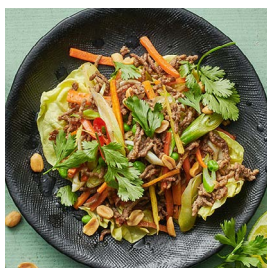


ASTUCE FRAISE DE LA SEMAINE
Tiramisu à la fraise
et bretzels au sel*

SOUPER



LUNDI
Pâtes à l'épeautre
aux bettes à carde
et chips d'ail



MARDI
Salade de viande
hachée



MERCREDI
Minestrone à la
suisse



JEUDI
Aubergines mari-
nées à l'orientale



VENDREDI
Pommes de terre
écrasées et sauce
à l'ail des ours



ASTUCE «AU FOUR» DE LA SEMAINE
Tartelettes merin-
guées à l'aspérule
odorante

ASTUCES:

* Pour le transport, utiliser des bocaux de conservation avec fermeture.



Recevez le plan hebdomadaire
en tant que newsletter

www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire