

Plan hebdomadaire du printemps⁹

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Bread and butter
pouding à la
rhubarbe



MARDI
Risotto au
chou-fleur et
aux lardons



MERCREDI
Omelette
soufflée au four



JEUDI
Boulettes
aux épinards



VENDREDI
Salade de
courgettes à la
ricotta salata



**ASTUCE «BOISSON»
DE LA SEMAINE**
Punch tout rose

SOUPER



LUNDI
Légumes de
printemps au
citron vert et
aux pois chiches



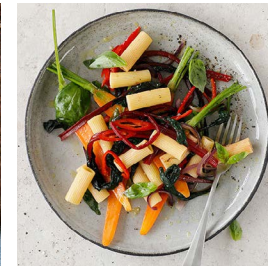
MARDI
Roquette et crostini
au cresson



MERCREDI
Spaghetti sauce
aux edamame*



JEUDI
Poêlée de brocolis
aux noix de cajou



VENDREDI
Rigatonis
primavera



**ASTUCE DESSERT
DE LA SEMAINE**
Kouglof au beurre
noisette

ASTUCES:

- * Les remplacer par des petits pois ou des haricots. Cuire al dente et égoutter. Durant les 2 dernières minutes de cuisson, ajouter 200 g de feuilles d'épinard à l'eau des spaghetti, égoutter et terminer la recette comme indiqué ci-contre.
- L'herbe PurEpeautre ou l'herbe de blé en poudre sont vendues dans les magasins diététiques.



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