

# Plan hebdomadaire de l'automne ⑦

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE  
**le menu**

## REPAS DE MIDI



**LUNDI**  
Malakoffs et com-pote d'airelles



**MARDI**  
Poêlée de riz et oeufs au plat\*



**MERCREDI**  
Pâtes aux haricots et au chèvre\*\*



**JEUDI**  
Chou-fleur braisé



**VENDREDI**  
Pâtes à la sauce amigne-fenouil-sbrinz



**ASTUCE PAIN DE LA SEMAINE**  
Tartelettes aux fruits secs

## SOUPER



**LUNDI**  
Fettuccine au pesto persillé



**MARDI**  
Foie de veau aux pommes de terre sautées et aux pommes



**MERCREDI**  
Velouté de poivrons et croquants



**JEUDI**  
Fondue aux bolets et pain de seigle



**VENDREDI**  
Salade de haricots tiède à la roquette



**ASTUCE DESSERT DE LA SEMAINE**  
Cookies au quinoa

### ASTUCES:

- \* Utiliser du riz cuit de la veille.
- \*\* Remplacer le fromage de chèvre par un fromage au lait de vache, p. ex. du Brie Suisse. Préparé avec des tomates séchées et marinées dans l'huile, le pesto aux tomates est vendu en grande distribution, dans les boucheries et dans les fromageries.



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