

Plan hebdomadaire de l'été ⑦

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Salade colorée
tomates-poulet



MARDI
Orecchiette aux
brocolis et aux
anchois



MERCREDI
Salade de persil aux
pêches et au blé



JEUDI
Tartare de bœuf
classique



VENDREDI
Curry de légumes



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Bagels classiques
(Recette de base)**

SOUPER



LUNDI
Tortilla au fromage
d'alpage



MARDI
Œufs au four



MERCREDI
Tartines vertes



JEUDI
Soupe au fromage
à la mode d'Uri*



VENDREDI
Salade de lentilles
au fromage



**ASTUCE BOISSON
DE LA SEMAINE**
Granité de raisinets
et de melon de
Cavaillon

ASTUCES:

- * Selon les goûts, servir avec une compote de pruneaux séchés ou une salade et des pommes de terre à l'anglaise.
- ** Les bagels sont meilleurs frais. Ils peuvent être conservés une journée à température ambiante, emballés dans du papier. Ils peuvent aussi être congelés. Pour cela, inciser les bagels à l'horizontale sans aller jusqu'au bout. Congeler dans des sacs de congélation. Conservation: env. 2 mois. Décongélation. variante 1: sur une grille, 40–60 minutes à température ambiante. Variante 2: poser sur une plaque chemisée de papier cuisson. Décongeler 4–5 minutes au milieu du four préchauffé à 240°C, laisser la décongélation se poursuivre. Variante 3: faire griller les moitiés de bagels congelées ou légèrement dégelées dans un grille-pain.



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