

Plan hebdomadaire de l'été ⑨

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Sandwich à la bavette



MARDI
Rouleaux d'été



MERCREDI
Stir-fry de légumes au poulet



JEUDI
Muffins à la tomate



VENDREDI
Panzanella*



ASTUCE GLACE DE LA SEMAINE
Crème glacée aux noix caramélisées

SOUPER



LUNDI
Minipoivrons farcis



MARDI
Salade d'aubergine



MERCREDI
Fleurs de courgette farcies



JEUDI
Soupe de melon et canapés de fleurs*



VENDREDI
Bowls aux abricots et aux framboises



ASTUCE «AU FOUR» DE LA SEMAINE
Crêpes aux baies**

ASTUCES:

- * Servir la panzanella avec des billes de mozzarella.
- ** La farine blanche peut être remplacée par de la farine de sarrasin.



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