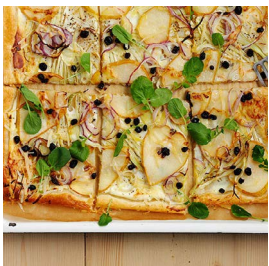


Plan hebdomadaire de l'hiver ⑦

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



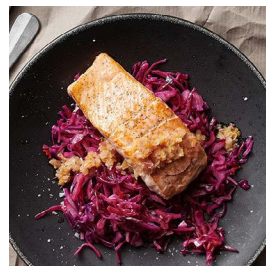
LUNDI
Tarte



MARDI
Choux de Bruxelles
au four



MERCREDI
Galettes de lentilles
et sauce aux herbes



JEUDI
Salade tiède de
chou rouge au
saumon



VENDREDI
Raviolis souabes
au bouillon



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Vodka ginger lime

SOUPER



LUNDI
Soupe de
betteraves, kéfir,
aneth et cornichons



MARDI
Pakoras*



MERCREDI
Crostinis à la
chicorée rouge



JEUDI
Poires au Rosoli
et fromages**



VENDREDI
Polenta al forno et
sugo de légumes



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Jalousie aux
pommes

ASTUCES:

- * La farine de pois chiches est disponible dans les magasins de diététique ou les magasins de spécialités.
- ** Pour une couleur plus vive, laisser les poires refroidir toute la nuit dans le liquide de cuisson.



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