

Plan hebdomadaire de l'hiver ⑨

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



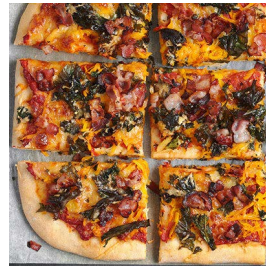
LUNDI
Chicorée de Castel-franco farcie



MARDI
Poêlée de riz aux légumes et kalettes



MERCREDI
Quiche aux poireaux



JEUDI
Pizza hivernale



VENDREDI
Risotto à l'épeautre et aux épinards d'hiver



ASTUCE DESSERT DE LA SEMAINE
Parfait aux noix

SOUPER



LUNDI
Tataki de truite saumonée



MARDI
Quesadillas



MERCREDI
Soupe de courge



JEUDI
Club sandwiches végétariens



VENDREDI
Croissants au tofu*



ASTUCE «AU FOUR» DE LA SEMAINE
Savarins au Rosoli

ASTUCES:

* Servir avec une salade mêlée ou des légumes cuits à la vapeur.



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