

Plan hebdomadaire de l'automne ②

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

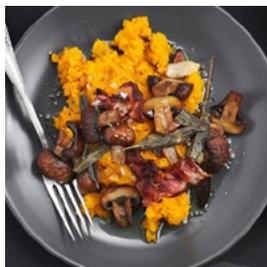
REPAS DE MIDI



LUNDI
Mini-pizzas
aux girolles



MARDI
Piadina ouverte



MERCREDI
Purée de courge et
champignons



JEUDI
Pitas farcies**



VENDREDI
Spaghettis au brie



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Tarte aux pruneaux

SOUPER



LUNDI
Brochettes de
burgers



MARDI
Röstis de courge*,
truite fumée et
coulis de coings



MERCREDI
Risotto aux
châtaignes, herbes
et champignons



JEUDI
Soupe aux courges
grillées et au jus de
pomme



VENDREDI
Risotto aux raisins
et boulettes aux
marrons



**ASTUCE COINGS
DE LA SEMAINE**
Panna cotta aux
coings***

ASTUCES:

- * Bien laver les graines, les sécher et les répartir sur une plaque. Faire griller pendant 15-20 min dans le four préchauffé à 200°C. Après 10 min, retourner les graines. Les graines de courge grillées sont délicieuses dans une salade ou pour accompagner un plat à la courge.
- ** Laver les fines herbes et les essorer (avec uneessoreuse à salade p. ex.). Couper la ciboulette, hacher le persil. Mettre les herbes dans une boîte de congélation, bien fermer et congeler.
- *** Afin de pouvoir épépiner les coings plus facilement, épêlucher les fruits et enlever le trognon qu'après la cuisson.



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