

# Plan hebdomadaire de l'automne ③

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE  
**le menu**

REPAS DE MIDI



**LUNDI**  
Pois chiches épicés  
sur galette de pain



**MARDI**  
Nuggets au curry



**MERCREDI**  
Thon à la niçoise



**JEUDI**  
Escalopes, poires et  
raclette



**VENDREDI**  
Röstis de macaroni  
aux brocolis



**ASTUCE «AU FOUR»  
DE LA SEMAINE**  
Pain\*\* à la pomme  
et aux noix

SOUPER



**LUNDI**  
Chaussons du  
chasseur



**MARDI**  
Tagliatelles aux  
courgettes et  
fromage de chèvre



**MERCREDI**  
Soupe de panais\*  
à l'Appenzeller  
Mostbröckli IGP



**JEUDI**  
Spaghetti con  
le pallottine



**VENDREDI**  
Baked potatoes  
aux champignons et  
au mojo verde



**ASTUCE MARRONS  
DE LA SEMAINE**  
Vermicelles

## ASTUCES:

- \* Les restes de panais peuvent être mangés crus ou accompagnés d'une salade.
- \*\* Pour réussir de beaux pains, placer une tasse réfractaire remplie d'eau dans le four. Ainsi, la pâte monte beaucoup mieux.



Recevez le plan hebdomadaire  
en tant que newsletter  
[www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire](http://www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire)