

Plan hebdomadaire de l'été ②

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Riz* sauté au poulet



MARDI
Poké bowls



MERCREDI
Tagliata d'été



JEUDI
Couscous au poulet effiloché



VENDREDI
Brochettes de bœuf et pois chiches



ASTUCE BARBECUE DE LA SEMAINE
Flank steak** aux fruits et à la coco

SOUPER



LUNDI
Poivrons farcis et salade d'orge



MARDI
Mexican bowls



MERCREDI
Tarte d'été



JEUDI
Pâtes et légumes au four



VENDREDI
Assiette végétarienne



ASTUCE GLACE DE LA SEMAINE
Crème glacée chocolat-stracciatella

ASTUCES:

- * Riz brûlé: que faire? Lorsque le riz attache au fond de la casserole et commence à brûler, retirer immédiatement la casserole du feu. Transférer le riz non brûlé dans une autre casserole et le recouvrir d'une tranche de pain toast. Le pain toast absorbera le goût de brûlé.
- ** Une marinade est un liquide aromatique à base de vin ou de vinaigre, auquel on ajoute des épices ou des fines herbes. On y met à tremper les aliments pendant un temps déterminé afin de les aromatiser et de les attendrir. On fait notamment mariner les pièces de bœuf et de gibier destinées à être braisées (p. ex. rôti). Les viandes plus coriaces peuvent mariner 2 à 3 jours au réfrigérateur. On peut aussi préparer une marinade instantanée dont on assaisonne la viande ou le poisson juste avant de les passer au gril ou à la poêle. Idées d'ingrédients pour une marinade: babeurre, lait acidulé, jus de citron ou yogourt.



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