

Plan hebdomadaire de l'été ^③

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

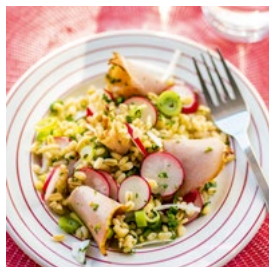
REPAS DE MIDI



LUNDI
Tarte au fromage et aux haricots



MARDI
Spaghetti et ratatouille



MERCREDI
Salade de blé



JEUDI
Fusilli sauce crémeuse aux herbes



VENDREDI
Boulettes de viande hachée sur lit de concombres



ASTUCE BARBECUE DE LA SEMAINE
Spareribs en croûte de poivre et moutarde

SOUPER



LUNDI
Soupe glacée courgettes-basilic



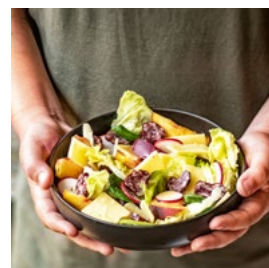
MARDI
Vitello tonnato dal forno



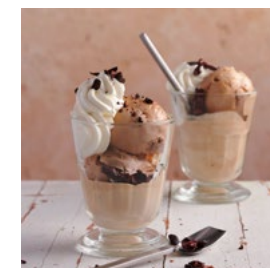
MERCREDI
Salade de pommes de terre au lard



JEUDI
Chou-fleur et dips



VENDREDI
Salade estivale au fromage d'alpage



ASTUCE GLACE DE LA SEMAINE
Café Glacé

ASTUCES:

- * Comment conserver des pâtes cuites pour qu'elles ne collent pas? Les pâtes collent en raison de l'amidon libéré lors de la cuisson. Solution: passer les pâtes sous l'eau froide et bien égoutter. Ajouter un peu d'huile et les conserver dans une boîte fermant avec un couvercle. Conservation: 1-2 jours.
- ** Ma sauce à salade est trop acide. Comment l'adoucir? La meilleure façon de rendre une sauce à salade plus douce et plus savoureuse est d'y incorporer un produit laitier: un peu de crème, de crème fraîche, de crème à café ou de lait.



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