

Plan hebdomadaire de l'hiver ③

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI



LUNDI
Trostie au poulet et
à la caponata



MARDI
Poêlée de riz
aux lentilles



MERCREDI
Salade oranges-
poireaux et poisson



JEUDI
Gratin choucroute
et viande hachée*



VENDREDI
Panzanella
d'automne**



**ASTUCE «AU FOUR»
DE LA SEMAINE**
Flammenkuchen***
de Vacherin
Fribourgeois AOP

SOUPER



LUNDI
Poireaux en
plumeau sur lit de
lentilles Beluga



MARDI
Gratin aux
deux pommes



MERCREDI
Toasts de chèvre
et sauce salée
à l'orange



JEUDI
Polenta noire et
chips au jambon



VENDREDI
Ragoût de poisson
au céleri



**ASTUCE FAMILLE
DE LA SEMAINE**
Pancakes aux
pommes

ASTUCES:

* Les goussettes d'ail sont recouvertes d'une peau tenace. Pour éplucher l'ail sans difficulté, poser la gousse sur une planche et presser du plat de la main jusqu'à ce qu'elle craque.

** Utiliser le pain de la veille pour la panzanella d'automne.

*** Ne jetez pas le pain sec de la veille! Faites-le griller dans une poêle avec du beurre: vous obtiendrez des croûtons pour vos salades et vos soupes. Vous pouvez aussi le râper pour en faire de la chapelure maison.



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