

# Plan hebdomadaire du printemps ①

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE  
**le menu**

REPAS DE MIDI



**LUNDI**  
Spaghetti carbonara au poulet



**MARDI**  
Burger au maïs\*



**MERCREDI**  
Beignets de poisson



**JEUDI**  
Hot-dog revisité



**VENDREDI**  
Penne ricce au citron et aux oignons fanes



**ASTUCE SMOOTHIE DE LA SEMAINE**  
Power smoothie vert

SOUPER



**LUNDI**  
Pommes de terre au four à la ricotta et au miel



**MARDI**  
Salade croquante au bleu et crumble de lard



**MERCREDI**  
Knöpfli\*\* aux épinards et champignons



**JEUDI**  
Tarte flambée classique printanière



**VENDREDI**  
Crêpes de maïs aux légumes



**ASTUCE RHUBARBE DE LA SEMAINE**  
Déllice à la rhubarbe

## ASTUCES:

- \* Cuire les knöpfli, les rincer à l'eau froide, bien égoutter et congeler dans un sachet hermétique (conservation: 2-3 mois).
- \*\* Remplacer le tofu par du poulet ou badigeonner les crêpes de séré aux herbes et garnir de légumes.



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