

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

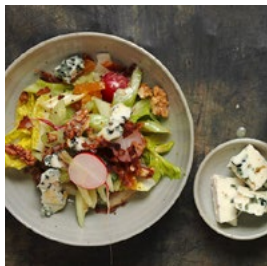


ASTUCE SMOOTHIE DE LA SEMAINE
Power smoothie vert

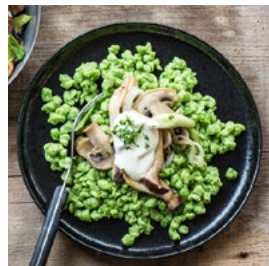
SOUPER



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
Délice 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