

Plan hebdomadaire du printemps^②

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

REPAS DE MIDI

**LUNDI**

Côtes de porc au beurre moutarde-balsamique

**MARDI**

Burger au poisson

**MERCREDI**

Semoule aux asperges et œufs pochés

**JEUDI**

Saltimbocca d'agneau et carottes à l'ail des ours

**VENDREDI**

Curry aux asperges*



ASTUCE ASPERGES AU FOUR DE LA SEMAINE

Minicakes

SOUPER

**LUNDI**

Risotto au cresson et fromage frais

**MARDI**

Gnocchis au safran et pesto au chou kale

**MERCREDI**

Caesar Salad et escalopes au citron

**JEUDI**

Mayonnaise aux noisettes et baked potatoes

**VENDREDI**

Bouchées au Sbrinz et au poisson



ASTUCE BOISSON DE LA SEMAINE

Sirope de rhubarbe**

ASTUCES:

* Les asperges vertes comme les blanches peuvent être épluchées un jour à l'avance, cela ne pose pas de problème. Une fois pelées, passer les asperges sous l'eau froide, les envelopper dans un linge humide et les conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur.

** Enveloppée dans un linge humide, la rhubarbe se conserve jusqu'à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



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