

SEMAINE DE MENUS

NOVEMBRE 2024 (1/2)



CETTE SEMAINE DE MENUS EST UNE PROPOSITION. NE PAS HÉSITER À S'INSPIRER DES RECETTES, À LES ADAPTER (BESOINS, ENVIES, SAISONS) ET À AJOUTER DES INGRÉDIENTS.

CLIQUEZ SUR LES PHOTOS/LIENS POUR DÉCOUVRIR LES RECETTES EN VIDÉOS ET FICHES RECETTES SUR LE BLOG !



LUNDI



Poisson pané maison

MARDI



Boeuf sauté aux oignons sauce soja & miel

MERCREDI



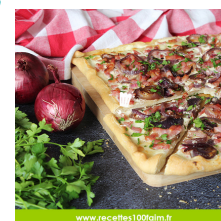
Poulet à la crème, moutarde & champignons

JEUDI



Gratin de chou-fleur & brocolis, jambon & béchamel

VENREDI



Flammekueche (oignons lardons crème).

SAMEDI



Lasagnes à la bolognaise

DIMANCHE



Rôti de veau, champignons & châtaignes



Velouté de champignons à la crème



Tarte aux oignons, persil & moutarde



Falafels (croquettes de pois chiches).



Cake jambon (ou bacon), olive & fromage



Salade de lentilles, avocat, kaki pamplemousse



One pot pasta carottes brocolis & petits pois



Ramen au poulet & aux oeufs



Margaux letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr



SEMAINE DE MENUS

NOVEMBRE 2024 (2/2)



CETTE SEMAINE DE MENUS EST UNE PROPOSITION. NE PAS HÉSITER À S'INSPIRER DES RECETTES, À LES ADAPTER (BESOINS, ENVIES, SAISONS) ET À AJOUTER DES INGRÉDIENTS.

CLIQUEZ SUR LES PHOTOS/LIENS POUR DÉCOUVRIR LES RECETTES EN VIDÉOS ET FICHES RECETTES SUR LE BLOG !



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



Saumon au four, citron & échalotes



Rôti de porc poires carottes & raisins secs



Boudin noir, pommes & oignons confits



Blanquette de veau



Colombo de boeuf, patates douces, petits pois & coco



Pissaladière (oignons anchois & olives).



Croziflette (gratin de crozets au reblochon).



Soupe haricot blancs, potimarron, st jacques



Salade lentilles betterave & pomme



Salade de crevettes mangue & orange



Gratin de gnocchis, tomate & jambon cru



Soupe de cresson & pommes de terre



Rôti de boeuf en croûte de persil



Soupe panais & poire



Margaux letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr

