



Menus de la semaine

du 14 au 20 juin 2021

Dans ces menus, je vous propose des recettes variées, végétariennes (sans viande ni poisson) en essayant de privilégier les fruits & légumes de saison!



Adepte de batch cooking, n'hésite pas à me suivre sur Insta @ettoifan où je partage souvent des recettes!

LUNDI 14

MIDI

Dahl de lentilles corail au lait de coco et curry, pois chiches

SOIR

Tartines œufs brouillés, fromage frais, tomates séchées et graines

MARDI 15

MIDI

Salade épinards, pommes, noix, feta, cranberries

SOIR

Soufflés au fromage

MERCREDI 16

MIDI

Orzo, parmesan, oignons, petits pois et tofu au pesto

SOIR

Salade concombres à la crème, crudités

JEUDI 17

MIDI

Quinoa à la mexicaine

SOIR

Poêlée de navets, carottes caramélisées

VENDREDI 18

MIDI

Risotto aux champignons

SOIR

Restes de la semaine

SAMEDI 19

MIDI : Empanadas végétariennes et salade d'épinards
SOIR : Artichaut à la crème

DIMANCHE 20

MIDI : Tomates à la provençale + boulettes végétales
SOIR : Tajine végétale