



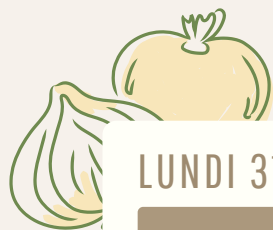
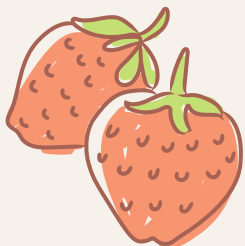
# Menus de la semaine

du 31 mai au 6 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 31

### MIDI

Salade œufs, concombres, maïs, betteraves, échalote et mélange de graines (courges, lin, tournesol)

### SOIR

Pakoras de courgettes au curry, carottes rappées

## MARDI 1

### MIDI

Fajitas au chili sin carne (haché végétal, maïs, haricots rouges, poivrons, sauce tomate)

### SOIR

Quiche aux oignons confits

## MERCREDI 2

### MIDI

Riz et curry de légumes (brocolis, carottes, lait de coco)

### SOIR

Œuf à la coque et mouillettes

## JEUDI 3

### MIDI

Gratin de crozets aux poireaux et champignons

### SOIR

Velouté de légumes verts

## VENDREDI 4

### MIDI

Purée maison, falafels

### SOIR

Restes de la semaine

## SAMEDI 5

MIDI : Nouilles chinoises aux légumes et tofu japonais

SOIR : Samossas aux légumes et salade

## DIMANCHE 6

MIDI : Melon, taboulé et crudités

SOIR : Semoule, ratatouille et saucisses végétales