



Menus de la semaine

du 13 au 19 septembre 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 13

MIDI

Pain pita, tzatziki, pois chiches grillés au paprika, concombres et falafels

SOIR

Chou fleur sauce aigre douce, riz

MARDI 14

MIDI

Purée de petits pois et saucisses végétales

SOIR

Salade tomates, melon, feta, concombre, olives, basilic

MERCREDI 15

MIDI

Galette végétale et potatoes au four

SOIR

Champignons farcis au Boursin + salade

JEUDI 16

MIDI

Salade courgettes, tomates séchées, olives, feta et oignon rouge

SOIR

Chakchouka

VENDREDI 17

MIDI

Bo bun : vermicelles de riz, nems végétariens, carottes, concombre, cacahuètes & sauce

SOIR

Tarte rustique aux figues, chèvre et oignons confits

SAMEDI 18

MIDI : Restes de la semaine

SOIR : Pates aux tomates cerises rôties et feta au four

DIMANCHE 19

MIDI : Crudités

SOIR : Aubergines et poivrons grillés au four à l'huile d'olive et aux herbes