

*Mes menus
de Janvier*

Cahier de gourmandises



Mon organisation

Je cuisine tous les repas pris à la maison, en privilégiant des produits de saison, française et bio. Il s'agit des repas du soir, ainsi que les repas du midi pour le mercredi, le samedi et le dimanche. Les autres jours, nous mangeons à l'extérieur (travail, école, crèche,...). En télétravail, je finis les restes de la veille.

Je prépare mon menu de la semaine le vendredi soir et je fais les courses le samedi matin. Je récupère également tous les jeudis un panier de fruits et légumes de saison.

Nos repas du soir sont faits sans viande ni poisson, à base de féculents et de légumes. Je les complète ensuite par du fromage ou des laitages, et des fruits. Pour les midis, j'ai réduit les portions de viande et j'introduis petit à petit des repas végétariens.

En semaine, pour me faciliter la vie, je cuisine mon repas la veille au soir. Je n'ai plus qu'à assembler les ingrédients et/ou réchauffer quand on rentre de notre journée. Et le week-end, on profite pour cuisiner en live les produits !

Chaque page de ce menu présente une semaine de plats. Quand une recette est présente sur mon blog, elle est surlignée et accessible en cliquant sur le nom de la recette.

J'espère que ce menu vous inspirera !



Semaine 1
Janvier

Lundi

**Pâtes et carottes
fondantes**

Mardi

**Houmous & pain grillé
Purée de patate douce**

Mercredi

**Spaguettis bolognaise
.....
Riz et champignons ail -
coriandre**

Jeudi

Soupe de poireaux

Vendredi

Gaufres salées au potiron

Samedi

**Salade de mâche
Flan au thon
.....
Pizza chèvre miel**

Dimanche

**Oeufs à la coque
Pommes de terre sautées
.....
Semoule Sauce Tomate,
carottes et pruneaux**



Semaine 2
Janvier

Lundi

Gratin de pommes de terre et carottes

Mardi

Pâtes aux champignons

Mercredi

Tajine de poulet aux pommes de terre

.....
Salade de betterave
Cake aux poireaux

Jeudi

Tarte aux champignons et carottes

Vendredi

Crumble de céleri-rave

Samedi

Croque-monsieur et soupe de potiron

.....
Apéro et reste de la semaine

Dimanche

Dhal aux lentilles corail et patates douces

Riz blanc

.....
Salade et crêpes sucrées



Semaine 3
Janvier

Lundi

Riz et carottes fondantes

Mardi

Soupe courge et marrons

Mercredi

Risotto poireaux et
champignons

.....
Quesadillas avocat
cheddar et lard fumé

Jeudi

Quiche au chou-fleur,
cheddar et chorizo

Vendredi

Pâtes à la sauce tomate

Samedi

Croque-monsieur et
salade

.....
Pizza jambon
champignons

Dimanche

Poulet rôti et frites de
patates douces

.....
Gratin de chou-fleur





Lundi

**Salade d'endives carottes
et noisettes**

Mardi

Riz poireaux et amandes

Mercredi

**Pâtes aux épinards et
chorizo**

.....
Soupe de chou-fleur

Jeudi

**Tarte chèvre et oignons
rouge**

Vendredi

**Panais poelés et restes de
la semaine**

Samedi

**Pâtes à la sauce tomate
et jambon**

.....
**Apéro et Tartines
houmous avocat**

Dimanche

**Falafels et pommes de
terre sautées**

.....
Salade et gaufres sucrées



Plus d'infos...



Planifier ses menus de la semaine



Préparer son repas à l'avance



Fruits et légumes de saison

Plus de recettes
sur le blog

<https://cahierdegourmandises.fr>

