Mes menus de Février

Cahier de gourmandises

Mon organisation

Je cuisine tous les repas pris à la maison, en privilégiant des produits de saison, français 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 une fois par semaine 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 que j'ai cuisiné. 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 !

Menu de la semaine

3 février

Lundi

Risotto aux champignons

Mardi

Purée de patates douces
Guacamole

Mercredi

Soupe de courge

Jeudi

Quiche épinards chèvre

Vendredi

Salade de chou rouge, poires et noisettes

Samedi

Gnocchis sauce tomate et jambon cru
Semoule et carottes

Dimanche

Poulet et frites de patates douce
Pizza oignons rouge et chèvre

@cahierdegourmandises

Menu de la semaine

10 février

Lundi

Soupe panais & carottes

Mardi

Pâtes à la crème et champignons

Mercredi

Purée de patates douces

Jeudi

Quiche au potimarron et lardons

Vendredi

Salade de chou blanc et petit épeautre

Samedi

Gratin de pâtes aux épinards
Raclette

Dimanche

Saucisses frites
Pizza jambon cru & champignons

@cahierdegourmandises

Menu

de la

semaine

17 février

Lundi

Tartines houmous avocat feta

Mardi

Salade d'endives pommes et noix

Mercredi

Gratin de crozets aux lardons

Jeudi

Pommes de terre et patates douces sautées

Vendredi

Risotto poireaux et champignons

Samedi

Saltimbocca de poulet et pâtes
Soupe de potiron

Dimanche

Canard aux abricots et marrons
Röstis aux carottes et au chèvre

@cahierdegourmandises

Menu

de la

semaine

24 février

Lundi

Pousses d'épinards, avocat, pamplemousse

Mardi

Pâtes et carottes sautées

Mercredi

Soupe poireau & chou romanesco

Jeudi

Pommes de terre et patates douces sautées

Vendredi

Riz et lentilles à l'indienne

Samedi

Croque-monsieur au jambon
Apéro dinatoire

Dimanche

Saumon mariné au sirop d'érable et riz blanc
Flageolets et champignons de Paris

@cahierdegourmandises

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