



*Mes  
menus de  
Juillet*

*Cahier de gourmandises*

Semaine  
29 juin 2020

Lundi

Salade de riz au thon

Cake aux lardons et olives

Mardi

Julienne de légumes,  
poisson

Salade grecque à la fête

Mercredi

Salade de pâte au melon  
et jambon cru

Taboulé au quinoa

Jeudi

Nouilles sautées au poulet

Quiche chèvre épinards

Vendredi

Spaguettis sauce courgette

Restes de la semaine

Samedi

Croque-monsieur et salade

Curry d'aubergines, riz aux  
petits pois

Dimanche

Pommes de terre, falafels  
Salade verte

Flans de courgettes  
estragon

Le sucré

Gâteau au yaourt

Cookies amandes chocolat



Semaine  
6 juillet 2020

Lundi

Pâtes au jambon cru et aux  
petits pois

Salade de mâche, légumes  
d'été et fêta

Mardi

Falafels, carottes et  
pommes de terre

Salade de tomates et  
haricots rouge

Mercredi

Poêlée végétarienne

Resto :))))

Jeudi

Wok d'aubergines

Quiche courgettes curry

Vendredi

Salade de tomates melon

Gnocchis crème de  
courgette à la ricotta

Samedi

Ratatouille et semoule

Tartinade de pois cassés

Dimanche

Papilottes de cabillaud,  
courgette et abricots, riz

Pizza aux trois fromages

Le sucré

Carrés dattes amandes  
chocolat

Melon surprise



Semaine  
20 juillet 2020

Lundi

**Tomates mozzarella**  
**Tartine de houmous**  
.....  
**Blé et ratatouille**

Mardi

**Bowl végétarien**  
.....  
**Pâtes et carottes**

Mercredi

**Falafels et pommes de terre**  
.....  
**Salade grecque**

Jeudi

**Nouilles sautée poivrons,**  
**poulet et noix de cajou**  
.....  
**Tarte aux échalotes**

Vendredi

**Taboulé**  
.....  
**Restes de la semaine**

Samedi

**Salade et cake aux lardons**  
.....  
**Salade de pâtes melon et**  
**jambon cru**

Dimanche

**Pique-nique**  
.....  
**Riz aux courgettes**

Le sucré

**Crumble aux nectarines**  
**Cookie géant chocolat et**  
**noix de pécan**



Semaine  
27 juillet 2020

Lundi

**Blé et légumes sautés**

**Tortillas légumes et  
fromage**

Mardi

**Bowl végétarien**

**Pâtes et carottes**

Mercredi

**Salade de crudités au  
quinoa**

**Taboulé à la menthe**

Jeudi

**Aubergines et courgettes au  
parmesan**

**Tarte à la tomate**

Vendredi

**Pâtes, poivrons et tofu**

**Restes de la semaine**

Samedi

**Riz aux aubergines**

**Paëlla fruits de mer et  
chorizo**

Dimanche

**Salade de pâtes au melon**

**Pommes de terre sautées**

Le sucré

**Glace à la pastèque**

**Crêpes végétaliennes**



Plus de recettes  
sur le blog

<https://cahierdegourmandises.fr>

