Mes menus d'Octobre

Cahier de gourmandises

Mon organisation

Nous cuisinons tous les repas pris à la maison, en privilégiant des produits de saison et bio, le plus possible locaux.

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.

Dans ce menu, vous retrouverez les plats que je cuisine pour les 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.
Les recettes présentes sur mon blog sont surlignées et accessibles en cliquant sur le nom de la recette.

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. J'introduis petit à petit des repas végétarien le midi, et j'ai réduit les parts de viande/poisson.

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

Semaine

28 septembre 2020

Lundi

Pâtes aux petits pois

Mardi

Blé et carottes sautées

Mercredi

Spaguettis bolognaise végé

Potimarrons farcis aux champignons

Jeudi

Tarte aux figues et au chèvre

Vendredi

Riz et lentilles à l'indienne

Samedi

Salade d'endives et carottes, petits lardons

Pizza aux légumes

Dimanche

Curry de pommes de terre aux légumes

Crêpe party

Semaine

5 octobre 2020

Lundi

Blé au pesto de fanes de carottes et carottes sautées

Mardi

Pâtes au fromage
Salade de concombre

Mercredi

Pommes de terre
Velouté de brocolis

Potimarron rôti au four

Jeudi

Risotto à la betterave

Vendredi

Salade de lentilles fêta et carottes

Samedi

Croque-monsieur
Salade de tomates

Apéro
Gaufres aux courgettes

Dimanche

Spaghettis bolo végé aux protéines de soja

Riz brocolis - courgette - fenouil

Semaine

12 octobre 2020

Lundi

Blé et potimarron rôti au four

Mardi

Soupe poireaux brocolis

Mercredi

Galettes de carottes et pommes de terre

Gratin de chou-fleur

Jeudi

Risotto à la betterave

Vendredi

Quiche aux légumes et tofu

Samedi

Spaghettis bolo végé

Tartiflette

Salade verte

Dimanche

Riz champignons poulet à la crème

Crumble de céleri-rave au chèvre

Semaine

19 octobre 2020

Lundi

Soupe de poireaux

Mardi

Blé et épinards à la crème

Mercredi

Pommes de terre, carottes et jambon

Riz et potimarron au four

Jeudi

Curry Coco et nouilles de riz

Vendredi

Salade et quiche au fromage

Samedi

Pâtes petits pois saumon

Houmous

Gnocchis au pesto

Dimanche

Frites de patates douce

Poulet

Pâtes et champignons à la crème

Semaine

26 octobre 2020

Lundi

Pâtes au pesto

Mardi

Riz et tranches de courge butternut dorées au four

Mercredi

Risotto poireau & amandes

Soupe de courge

Jeudi

Salade de lentilles, chou rouge, feta et grenade

Vendredi

Purée de patates douces & carottes

Samedi

Riz petits pois saumon

Pommes de terre
Champignons à la crème

Dimanche

Feuilletés chèvre miel
Salade composée

Lasagnes aux carottes et au pesto

Desserts

carnet de gourmandises

carnet de gourmandises

carnet de gourmandises

carnet de gourmandises

Plus d'info

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