



Mes menus de Septembre

Edition 2021

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 midis, nous mangeons principalement à l'extérieur (travail, école,...). En télétravail, j'accommode les restes de la veille.

Je prépare mon menu de la semaine le vendredi soir et je fais les courses le samedi. Je récupère également dans la semaine un panier de fruits et légumes BIO et 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.

J'essaie de faire des goûters et petits-déjeuners maison, généralement je fais deux recettes par semaine. Sinon je privilégie des biscuits et des céréales au vrac.

En semaine, pour me faciliter la vie, je prépare 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
Septembre

Lundi

Salade de mâche et légumes à la fêta

Mardi

Salade de pâtes au melon et jambon

Mercredi

Enchiladas végétarienne

.....
Tarte fine aux tomates et mozzarella

Jeudi

Spaguettis à la courgette et herbes aromatiques

Vendredi

Aubergines grillées au four et riz

Samedi

Pâtes au poulet et à la pêche

.....
Gaufres à la courgette

Dimanche

Tomates farcies végétarienne

.....
Pizza poivrons et oignons rouge



Semaine 2
Septembre

Lundi

Salade de riz
végétarienne

Mardi

Crumble de légumes d'été

Mercredi

Croque-monsieur au chou
rouge et tomates

.....
Salade de pâtes au melon
et feta

Jeudi

Cake à la courgette et
poivron vert

Vendredi

Quiche épinards et
chèvre

Samedi

Riz, aubergines et poulet
.....
Pizza tomates 3 fromages

Dimanche

Lasagnes thon et
courgettes

.....
Salade de tomates,
pastèque et mozzarella



Goûter et p'tit déjeuner

Biscuits Dakatine



- Mélanger 120g de sucre, 60g de beurre mou et 220g de pâte d'arachide.
- Ajouter 1 œuf puis 200g de farine et 6g de levure.
- Ajouter 50g de chocolat en grosses pépites.
- Réaliser des boules de la taille d'une boule de golf et les aplatir légèrement sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Cuire 12mn à 180°.

- Peser 3 oeufs
- Les fouetter pour qu'ils deviennent mousseux
- Ajouter la même quantité de sucre, puis farine puis de beurre fondu
- Ajouter 1/2 sachet de poudre à lever en même temps que la farine
- Cuire à 180° pendant 25mn

Quatre-quarts



Semaine 3
Septembre

Lundi

**Salade de blé aux
courgettes et tomates
cerises rôties**

Mardi

Crêpes à la betterave

Mercredi

**Poivrons farcis aux
lentilles corail**

.....
Cake à la ratatouille

Jeudi

**Petit épeautre, brocolis
sautés et amandes**

Vendredi

**Riz et courgettes au
fromage**

Samedi

**Pâtes tomates, poulet,
parmesan**

.....
**Tartines de fromage frais
et cubes de patates
douces**

Dimanche

Frites et poulet mariné

.....
**Spaghettis à l'ail et
aubergines rôties**



Semaine 4
Septembre

Lundi

Taboulé aux tomates et
aux raisins secs

Mardi

**Patates douces rôties au
four**

Mercredi

Pâtes au chorizo,
courgette et feta

.....
Pommes de terre sautées

Jeudi

Risotto aux tomates
confites

Vendredi

Pizza aux tomates cerises
et brocolis

Samedi

**Curry d'aubergines au
poisson**

.....
Nouilles sautées poivrons
et champignons

Dimanche

**Frites, carottes et œufs à
la coque**

.....
Muffins aux courgettes et
parmesan



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>

