

A photograph of a pumpkin patch at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. The field is filled with rows of pumpkins, and a house is visible in the background. A large white circle is overlaid on the center of the image, containing the title text.

Mes menus d'Octobre

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 à base de féculents et de légumes. Je les complète ensuite par des crudités ou du houmous, 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.

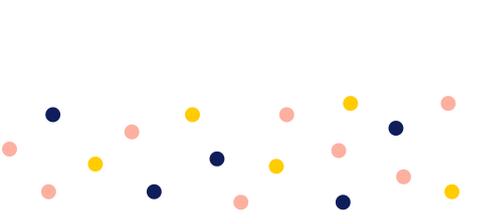
J'essaie de faire des goûters et petits-déjeuners maison, généralement je fais deux recettes par semaine. Sinon je privilégie des biscuits et des céréales au vrac.

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 !

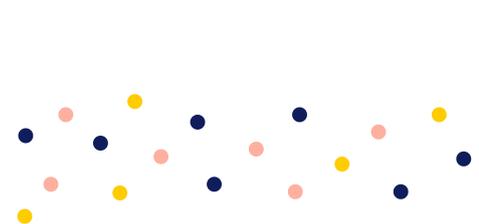
Chaque page de ce menu présente une semaine de plats. Quand une recette est présente sur mon blog, elle est surlignée et accessible en cliquant sur le nom de la recette.

J'espère que ce menu vous inspirera !





Semaine 1
Octobre



Lundi

Salade de lentilles
carottes à la fête

Mardi

Pommes de terre sautées
Crudités

Mercredi

Pâtes et poisson blanc
Salade de tomate

.....
Soupe potimarron,
carottes et marrons

Jeudi

Quiche aux champignons

Vendredi

Pâtes aux épinards,
oignons et pignons de pin

Samedi

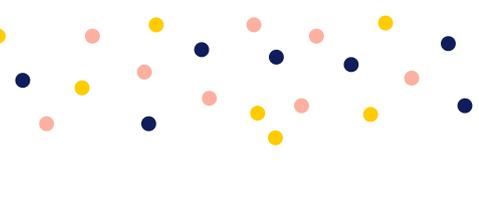
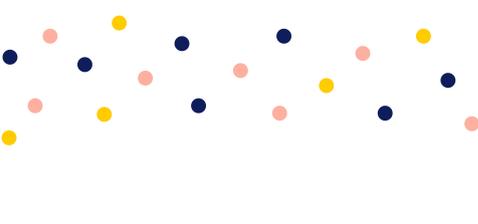
Croque-monsieur à la
viande végétale
Salade

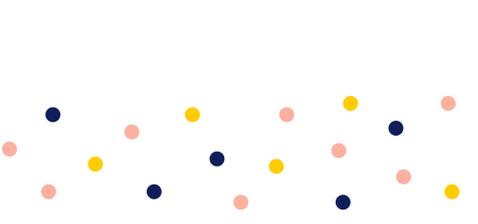
.....
Gaufres aux épinards

Dimanche

Aubergines et courgettes
farcies aux PST et riz

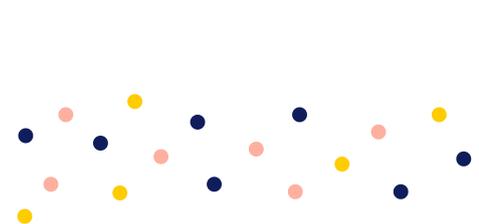
.....
Salade de tomates et fête





Semaine 2

Octobre



Lundi

**Poivrons farcis au quinoa
et à la fêta**

Mardi

**Soupe de chou-fleur et
purée d'amandes**

Mercredi

**Quinoa à la sauce tomate
et Saumon au four**

.....
**Gratin de crozets au
poireau**

Jeudi

**Carottes râpées
Crêpes à la betterave**

Vendredi

**Pâtes et poêlée de
légumes**

Samedi

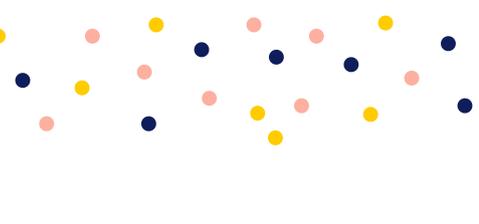
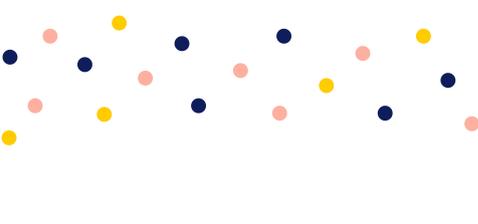
**Poulet aux poivrons
rouge**

.....
**Apéro : tartines de
fromage frais au raisin**

Dimanche

**Pommes de terre,
marrons et filet mignon**

.....
**Taboulé de chou-fleur,
carottes et betteraves**



Goûter et p'tit déjeuner

Biscuits à la banane

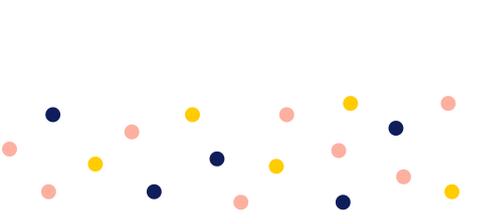


- Écraser 2 bananes avec une fourchette.
- Ajouter 100g de flocons d'avoine et mélanger jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte homogène.
- Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson ou d'une feuille de cuisson en silicone, former 8 biscuits.
- Cuire pendant 25 minutes.

Chips de pomme

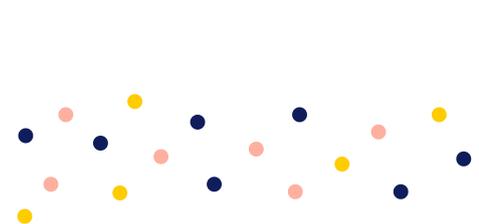
- Eplucher les pommes en faisant des rubans les plus larges possible.
- Étaler les épluchures sur une plaque recouverte de papier cuisson sans qu'elles se chevauchent.
- Cuire pendant 20 minutes à 160°. Vous pouvez également profiter d'un four chaud après la cuisson d'un autre plat et laisser pendant 1 heure à plus faible température.





Semaine 3

Octobre



Lundi

Lasagnes aux légumes

Mardi

Purée de pommes de terre et brocolis

Mercredi

Cabillaud Croute de chorizo & Tagliatelles

.....
Carottes et potimarrons

Jeudi

Quiche aux poireaux et moutarde

Vendredi

Riz et champignons

Samedi

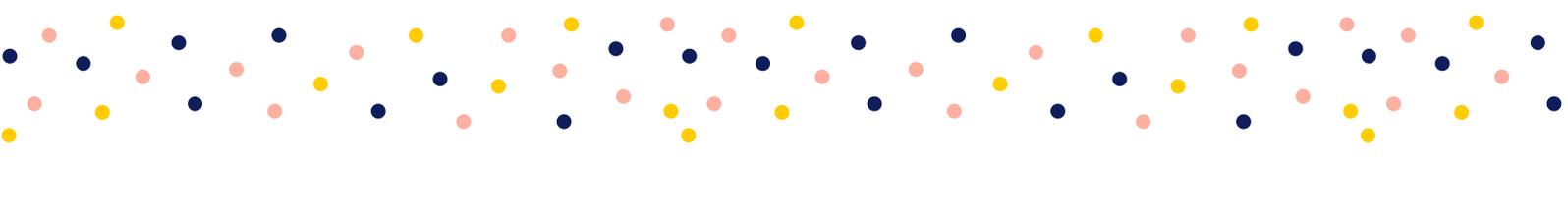
Pousses d'épinards
Houmous céleri
cacahuètes

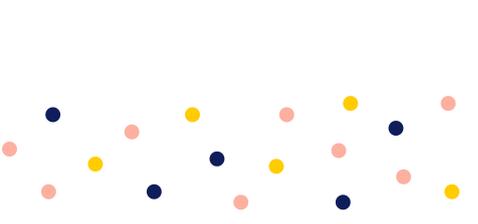
.....
Pizza au jambon et au brocolis

Dimanche

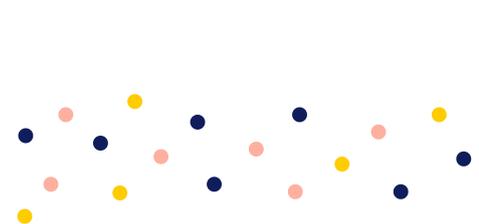
Frites de patates douces, saucisse végétarienne

.....
Soupe de carottes et céleri





Semaine 4
Octobre



Lundi

Potimarrons farcis aux champignons

Mardi

Risotto aux poireaux

Mercredi

Purée carottes et amande, saucisses végé
.....

Pâtes à la sauce tomate

Jeudi

Tarte aux échalotes végétalienne

Vendredi

Pâtes aux épinards, sauce ricotta

Samedi

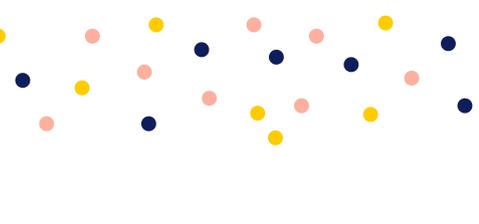
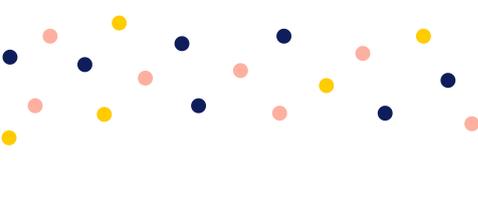
Papillotes de cabillaud
Petits légumes
.....

Fajitas au houmous et aux légumes

Dimanche

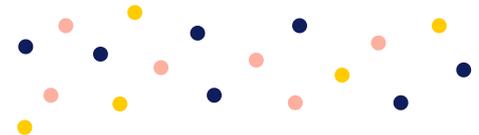
Repas avec les copains!
.....

Soupe de carottes, chou-fleur et poireaux





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>

