Mes menus de Mars

Edition 2022

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, local 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 en fonction du temps disponibles. Généralement je fais deux recettes par semaine. Sinon je privilégie des biscuits et des céréales en 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 les produits minute !

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

Mars

Lundi

Patates douces farcies aux pommes de terre

Mardi

Soupe potimarron, carottes et patate douce

Mercredi

Riz et nuggets de colin d'Alaska

Gratin de coquillettes aux carottes et champignons

Jeudi

Tartinade d'avocat au thon *

Vendredi

Semoule aux légumes d'hiver *

Samedi

Curry de pois chiches

Gratin de pâtes aux blettes et reblochon

Dimanche

Poêlée de légumes d'hiver (pommes de terre, marron, potimarron, oignons)

Gaufres quinoa aux pousses d'épinards

Semaine 2

Mars

Lundi

Lasagnes végétariennes *

Mardi

Soupe de vert de poireaux et pignons de pin *

Mercredi

Riz cantonais à ma façon

Croquettes de chou-fleur et emmental *

Jeudi

Quiche lorraine *
Crudités

Vendredi

Riz aux poireaux et champignons *

Samedi

Croque-monsieur champignons cheddar *

Salade pousses d'épinards, avocat, pamplemousse

Dimanche

Pizzas 3 fromages *

Salade de chou rouge poire et noisettes *

Semaine 3

Mars

Lundi

Soupe céleri et carottes *

Mardi

Galettes de quinoa et patates douces

Mercredi

Raviolis tomates séchées et ricotta

Curry de pois chiches et légumes et seitan

Jeudi

Quiche épinards et fromage de chèvre *

Vendredi

Risotto à la betterave *

Samedi

Croque-monsieur carottes poireaux fromage de chèvre

Salade de mâche, crêpes sucrées

Dimanche

Pommes de terre et carottes sautées, nuggets de colin

Pâtes aux champignons

Semaine 4

Mars

Lundi

Lasagnes aux épinards et champignons *

Mardi

Salade et boulettes de patates douce aux lentilles corail *

Mercredi

Gnocchis à la crème et champignons, colin d'Alaska

Soupe patates douche et potimarron

Jeudi

Quiche au potimarron *

Vendredi

Fondue savoyarde *

Samedi

Plancha de légumes et pommes de terre sautées

Gratin de pâtes aux blettes

Dimanche

Pique-nique : crudités et sandwich

Riz et légumes (restes)

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