



*Mes menus  
de Mai*

*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 suivie d'une étoile et accessible en cliquant sur le nom de la recette.

J'espère que ce menu vous inspirera !





Semaine 1

Mai



*Samedi*

**Pâtes aux brocolis et  
carottes \***

.....  
**Riz à la sauce tomate**

*Dimanche*

**Gratin de pommes de  
terre, salade et poisson**

.....  
**Soupe de légumes verts**

*Lundi*

**Radis**

**Tartinades sur pain  
complet**

*Mardi*

**Nouilles sautées aux  
légumes**

*Mercredi*

**Salade de fèves fraîches \***

.....  
**Quiche courgettes et  
lardons \***

*Jeudi*

**Enchiladas végétariennes**

*Vendredi*

**Dhal de lentilles corail \***





Semaine 2

Mai



*Samedi*

**Salade de pâtes aux  
asperges \***  
.....

**Gaufres aux fanes de  
carottes**

*Dimanche*

**Carottes et pommes de  
terre nouvelles**  
.....

**Salade de lentilles, chou  
rouge, feta et pomme**

*Lundi*

**Pâtes aux brocolis et aux  
carottes \***

*Mardi*

**Riz et courgettes au  
fromage \***

*Mercredi*

**Croque-monsieur au thon  
& concombre**  
.....

**Crumble de courge à la  
fêta**

*Jeudi*

**Patates douces et petit  
épeautre**

*Vendredi*

**Tarte salée courge et  
lardons \***





Semaine 3

Mai



*Samedi*

**Barbecue et mix de salades**

.....  
**Pâtes au pesto**

*Dimanche*

**Riz aux courgettes et poulet**

.....  
**Crêpes au fromage**

*Lundi*

**Pois gourmands et pommes de terre \***

*Mardi*

**Courgettes farcies au quinoa \***

*Mercredi*

**Spaguettis, tomates et keftas**

.....  
**Salade de concombre  
Galettes carottes et quinoa**

*Jeudi*

**Tarte tatin aux oignons rouge**

*Vendredi*

**Fajitas aux légumes crus \***





*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>

