



Menus de la semaine

Septembre

Edition 2022

Sobriété et 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. Je mange essentiellement végétarien le midi, avec parfois un peu de poisson.

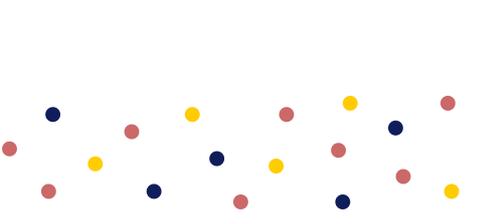
J'essaie de faire une ou deux recettes pour les goûters en fonction du temps disponibles. Sinon je privilégie le pain, les biscuits et des céréales en vrac.

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 !

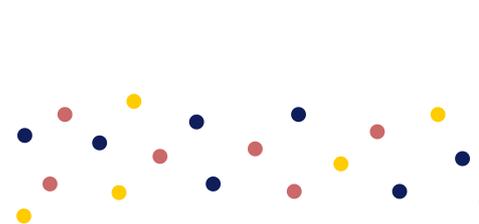
Chaque page de ce menu présente une semaine de plats. Quand une recette est présente sur mon blog, elle est surlignée et accessible en cliquant sur le nom de la recette.

J'espère que ce menu vous inspirera !





Semaine 1 Septembre



Samedi

Nouilles sautées aux
poivrons

.....
Salade de riz au thon

Dimanche

Pommes de terre sautées,
steak aux lentilles

.....
Tarte fine aux tomates
cerises

Lundi

Salade de pâtes aux
tomates cerises,
courgette et melon

Mardi

Ratatouille maison

Mercredi

Galettes de quinoa aux
carottes et salade

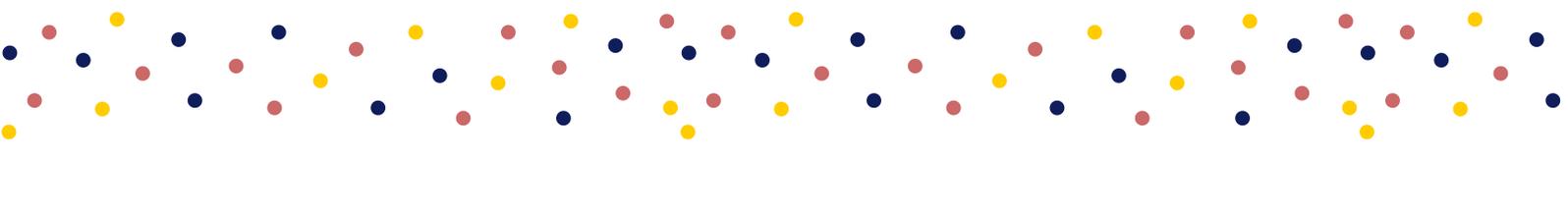
.....
Houmous d'aubergine et
galettes de blé

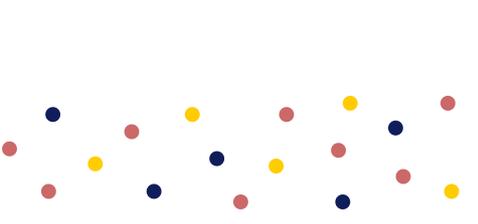
Jeudi

Dhal de lentilles corail

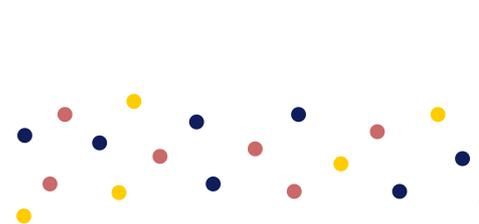
Vendredi

Muffins courgettes et
parmesan





Semaine 2 Septembre



Samedi

Croque-monsieur
aubergine et
champignons

Pizza aux poivrons

Dimanche

Brochettes de seitan au
sésame, haricots verts

Pâtes à la sauce tomate

Lundi

Boulettes de carottes et
polenta
Salade de tomates

Mardi

Tarte fine tomates
mozzarella

Mercredi

Poisson pané, légumes
au four

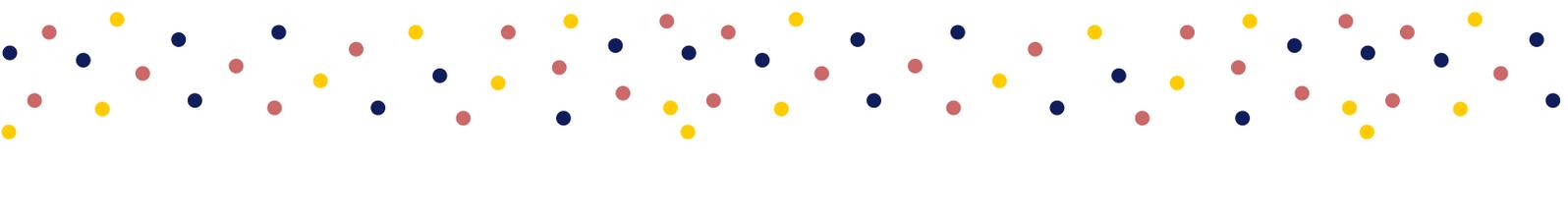
Pommes de terre et
patates douces sautées

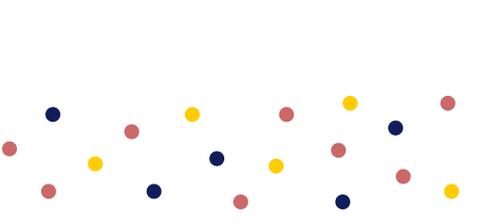
Jeudi

Salade tomates-quinoa,
Courgettes mozza

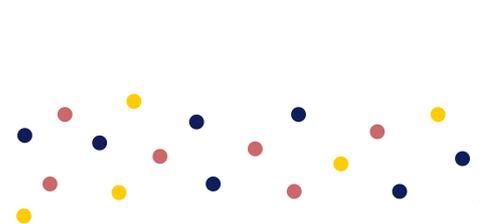
Vendredi

Salade de pâtes tomates
et melon





Semaine 3 Septembre



Samedi

Croque-monsieur
champignons et cheddar

Cake au thon et à la sauce
tomate

Dimanche

Beignets d'aubergines et
salade de tomates

Tarte chèvre et figues

Lundi

Lasagnes végétariennes
aux PST

Mardi

Riz et courgettes sautées

Mercredi

Blé aux champignons à la
crème

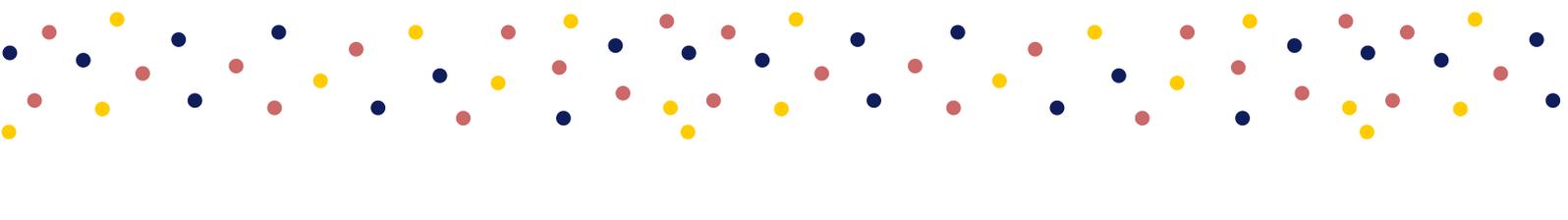
Gaufres à la courgette

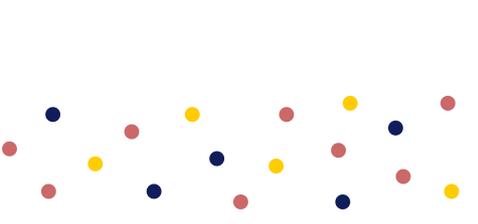
Jeudi

Galettes quinoa et
carottes

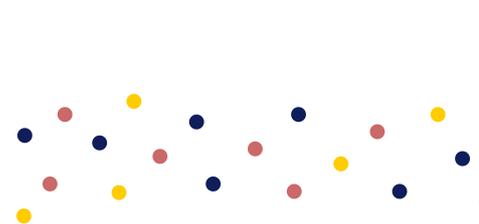
Vendredi

Pâtes aux tomates cerises
et champignons





Semaine 4 Septembre



Samedi

Petit épeautre courgette,
fêta et tomates cerises

Tartinade chèvre,
poivrons et basilic

Dimanche

Wok au seitan, riz et
émincés de légumes

Soirée crêpes

Lundi

Pâtes aux tomates et
fromage de chèvre

Mardi

Taboulé aux tomates,
menthe et raisins secs

Mercredi

Gnocchis au potimarron,
poêlée de champignons

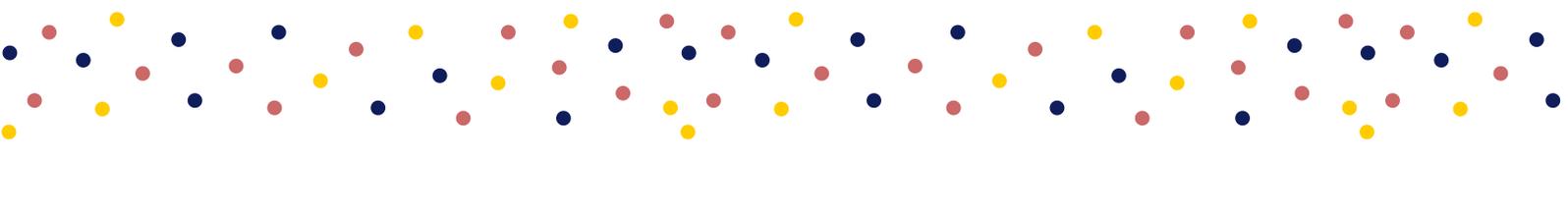
Spaghettis sauce
courgette

Jeudi

Tarte aux échalotes

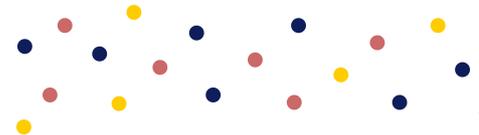
Vendredi

Pommes de terre
champignons et poivrons





Plus d'infos...



Planifier ses menus de la semaine



Préparer son repas à l'avance



Fruits et légumes de saison

Et de nombreuses autres recettes sur

<https://cahierdegourmandises.fr>