



# Menus de la semaine

---

## Octobre

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 Octobre



## Samedi

Petit épeautre aux courgettes, poivrons et fêta

---

Salade de chou aux pommes et aux noix

## Dimanche

Burger veggie et frites

---

Pâtes aux épinards et champignons

## Lundi

Riz et curry de patate douce

## Mardi

Semoule et poêlée de courgettes aux pois chiches

## Mercredi

Galettes de riz aux petits pois et viande végétale

---

Soupe de courge et butternut

## Jeudi

Quiche épinards et fromage de chèvre

## Vendredi

Gratin de pâtes à la courge butternut





# Semaine 2 Octobre



## Samedi

Pizza margarita et burrata

---

Pesto de petits pois aux  
noisettes et fêta

## Dimanche

Saucisses aux haricots  
blancs et frites

---

Crêpes au fromage

## Lundi

Salade de betteraves,  
pousses d'épinards noix

## Mardi

Riz cantonais végétarien

## Mercredi

Pommes de terre et  
boulettes courge marrons

---

Petit épeautre aux  
carottes

## Jeudi

Quiche au tofu fumé

## Vendredi

Soupe courge marrons





# Semaine 3 Octobre



**Samedi**

Croque-monsieur aux  
champignons

---

Salade de chou blanc aux  
pommes et aux noix

**Dimanche**

Pizza chèvre miel

---

Spaghettis et courge  
shaguettis

**Lundi**

Boulettes de patates  
douce et lentilles corail

**Mardi**

Soupe courge carotte

**Mercredi**

Pommes de terre et  
carottes sautées  
Poisson pané

---

Riz aux champignons

**Jeudi**

Quiche aux poireaux

**Vendredi**

Pâtes à la sauce tomate





# Semaine 4 Octobre



## Samedi

Risotto aux poireaux

Tartinade de courge à la  
fêta

## Dimanche

Frites de pommes de terre  
et panais, viande végétale

Soupe poireau & chou

## Lundi

Galettes de quinoa aux  
carottes

Crudités

## Mardi

Gratin de crozets aux  
champignons

## Mercredi

Chou braisé aux légumes  
Salade de lentilles

Tarte tatin poireaux et  
mimolette

## Jeudi

Semoule aux oignons et  
champignons

## Vendredi

Pâtes et carottes dorées







**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>