



Les menus de la semaine

Décembre

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

J'espère que ce menu vous inspirera !





Semaine 1 Décembre



Samedi

Croquettes fêta pecorino
basilic *

Salade de mâche, pomme
et grenade

Dimanche

Rouleaux de printemps
aux légumes *

Riz aux champignons

Lundi

Lasagnes végétariennes
aux PST *

Mardi

Soupe courge marrons *

Mercredi

Burrito aux légumes

Potimarron farci aux
champignons *

Jeudi

Tarte carottes, panais et
échalote *

Vendredi

Boulettes de patates
douce et lentilles corail *





Semaine 2 Décembre



Samedi

Croque-monsieur aux
champignons *

Guacamole
Salade de chou, pommes
et amandes

Dimanche

Frites de patate douce *
Burger végété

Gratin de pâtes aux
blettes et reblochon

Lundi

Soupe courge carottes *
Marrons rôtis aux oignons

Mardi

Gnocchis et carottes
rôties

Mercredi

Galettes de carottes *
Poissons panés

Pâtes crémeuses aux
champignons

Jeudi

Quiche aux poireaux

Vendredi

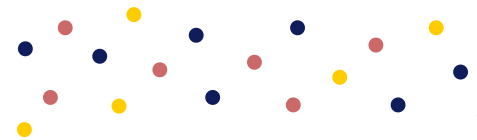
Soirée à l'école !





Semaine 3

Décembre



Samedi

Brunch

Croziflette au tofu fumé

Dimanche

Pain pita aux boulettes
végétariennes *

Salade de mâche

Pizza chèvre miel

Lundi

Riz et patates douces
au four

Mardi

Pâtes aux champignons

Mercredi

Papillote de Colin aux
légumes *

Gaufres aux pousses
d'épinards

Jeudi

Feuilletés aux blettes

Vendredi

Lentilles avocat et
grenade *



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>