Les menus de la semaine

Février

Edition 2023

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. 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

Février

(*) à retrouver sur le blog

Samedi

Croque-monsieur tomates confites chèvre

Pâtes à la bolognaise végétarienne

Dimanche

Rouleaux de printemps aux légumes *

Pizza 3 fromages

Lundi

Pâtes aux champignons à la crème

Mardi

Salade de chou blanc et petit épeautre *

Mercredi

Riz cantonnais végétarien

Semoule et courge rôtie au miel

Jeudi

Salade de lentilles aux avocats et feta *

Vendredi

Boulettes de riz à la courge

Semaine 2

Février

(*) à retrouver sur le blog

Samedi

Burger aux légumes et fromage fondu

Soirée crêpes party

Dimanche

Dhal végétarien aux lentilles corail *

Flammeküche veggie

Lundi

Soupe carottes et butternut
Tartine de houmous

Mardi

Purée de topinambours

Mercredi

Gnocchis aux carottes
Colin en papillote

Cake à la sauce tomate
Pousses d'épinards

Jeudi

Risotto à la courge

Vendredi

Pâtes aux petits pois

Semaine 3

Février

(*) à retrouver sur le blog

Samedi

Risotto aux poireaux *

Fondue savoyarde *

Dimanche

Omelette aux pommes de terre
Salade de betterave

Pancakes aux avocats *

Lundi

Semoule aux pois chiche et patate douce

Mardi

Naans à la courge

Mercredi

Gnocchis aux champignons et tofu fumé

Quiche aux poireaux *

Jeudi

Pâtes sauce tomate et carottes

Vendredi

Cake aux épinards et champignons

Semaine 4

Février

(*) à retrouver sur le blog

Samedi

Tartines patates douces et épinards *

Quiche aux lardons de tofu fumé

Dimanche

Frites de patates douces
Poulet fermier

Nouilles sautées aux légumes

Lundi

Riz et croquettes de chou-fleur au fromage *

Mardi

Semoule aux légumes d'hiver *

Mercredi

Pizza blanche aux poireaux

Soupe de chou-fleur aux amandes *

Jeudi

Salade d'endives aux pommes et au comté *

Vendredi

Pâtes aux petits pois et lardons végétaux

Plus d'infos...

Et de nombreuses autres recettes sur

https://cahierdegourmandises.fr