



Les menus de la semaine

Avril

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

Avril



(*) à retrouver sur le blog

Samedi

Croque-monsieur aux légumes *

Tartinade houmous feta avocat *

Dimanche

Purée de pomme de terre et falafels

Salade composée et crêpes sucrées *

Lundi

Soupe à l'oignon et tartine gratinée *

Mardi

Riz aux champignons et tofu fumé *

Mercredi

Epeautre, patates douces, pois chiche et coriandre

Muffins de carottes et chèvre frais *

Judi

Quiche aux lardons de tofu fumé

Vendredi

Pâtes au pesto et tomates confites





Semaine 2

Avril



(*) à retrouver sur le blog

Samedi

Tartines de fromage frais
et pousses d'épinards

Cookies au pesto
Moelleux courge et noix

Dimanche

Frites, champignons et
keftas végétariennes

Taboulé de chou-fleur *

Lundi

Soupe poireau, chou-fleur
et purée d'amande *

Mardi

Pâtes au fromage et
carottes sautées

Mercredi

Pommes de terre sautées
et haricots verts

Gnocchis et fondue de
poireau

Jeudi

Petit épeautre et patate
douce

Vendredi

Riz à la sauce tomates et
poivrons marinés





Semaine 3

Avril



(*) à retrouver sur le blog

Samedi

Croque-monsieur
poireaux et champignons

Pâtes à la sauce bolognais
végétarienne *

Dimanche

Poisson, poelée de
légumes et purée

Galette bretonne au
chèvre et salade

Lundi

Dhal de lentilles corail à la
patate douce *

Mardi

Pâtes et fondue de
poireaux

Mercredi

Gnocchis, haricots verts
et falafels

Riz et patates douces
rôties

Jeudi

Galettes de carottes au
quinoa *

Vendredi

Salade de pâtes aux
asperges vertes *





Semaine 4

Avril



(*) à retrouver sur le blog

Samedi

Taboulé aux tomates confites et saucisses végétales *

Pizza trois fromages *

Dimanche

Pâtes à la sauce tomate et aux légumes

Salade de pommes de terre et betterave

Lundi

Riz champignons et tofu fumé *

Mardi

Pâtes et courgettes au fromage *

Mercredi

Épeautre au pesto maison et amandes *

Pommes de terre sautées et champignons

Jeudi

Quiche épinards chèvre *

Vendredi

Rouleaux de printemps *





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>