

HIVER 2021

Fruits/légumes Viande Poisson Produits laitiers Autres

<https://www.migros-impuls.ch/fr/recettes/potee-de-patates-douces-aux-lentilles>

		Fruits/légumes	Viande	Poisson	Produits laitiers	Autres
Lundi	Midi	Potée patate douce lentilles Recette Migros	300gr patate douce 1 oignon rouge 2 gousses ail			100gr lentilles vertes coriandre, cumin 1 bte tomates concassées
	Soir	Soupe courgette	1 piment fort 200g carotte 600g courgette			
Mardi	Midi	Flammekeuche	oignon	lardons	crème fraîche	pâte Brisée
	Soir	Salade	chou rouge patate douce four 1 pomme	chèvre		
Mercredi	Midi	Hachis parmentier 4 pers	épinards pdt oignons	haché	gruyère	
	Soir	Salade	chicons pommes oignons noix	macreux	gruyère	graines lin, sésame, courge 1càc levure bière
Jeudi	Midi	Hachis parmentier Restes				
	Soir	Sandwich de chalet Recette Migros	chou rouge 250g ail	lard	Fromage (raclette)	2 œufs Pain tranché 1càs confiture abricot
Vendredi	Midi	Purée 3 racines TM fish sticks	250g panais 300gr pdt 250gr patate douce	Fish sticks	fromage frais à tartiner lait	
	Soir	Soupe chou fleur et fromage bl	500g chou fleur 50g poireau		100g fromage bleu	huile parfumée truffe Pain
Samedi	Midi	Fajitas	Oignons poivrons	poulet	crème fraîche	mélange épices galettes
	Soir	Fondue	ail		Fromage fondue	vin pain
Dimanche	Midi	Butternut farci	butternut champignons oignons	lardons		
	Soir	pizza	oignons au choix	capres		levure farine huile olive

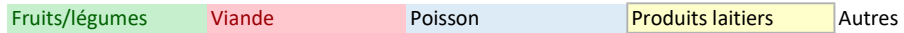
HIVER		Fruits/légumes	Viande	Poisson	Produits laitiers	Autres
Lundi	Midi	Terrine potimarron <i>Cuisine AZ 6pers</i>	1 potimarron 2 oignons		100g comté 15cl lait 10cl crème	3 oeufs cumin
	Soir	Soupe orientale pois chich <i>Migros - 2p</i>	100g poireaux 100g carottes oignon ail			250h Pois chiches égor <a href="https://www.migros-impuls.ch/fr/recettes/soupe-orientale-de-pois-chiches">https://www.migros-impuls.ch/fr/recettes/soupe-orientale-de-pois-chiches</a> d'ajvar doux (sauce froide à base de poivron et d'aubergine) Tomates pelées concassées Curry poudre
Mardi	Midi	Gratin gnocchis <i>Four 200-30min</i>	2 poireaux 2 échalottes	mozza	200ml lait	Gnocchis
	Soir	Restes terrine <i>grillé au four</i>		Maqueraux conserve		
Mecredi	Midi	Couscous légumes expres 2p <i>Marmite et mon couteau</i>	120gr couscous 200gr oignons 350gr légumes (Carotte-navet)			200g bocal pulpe tomates pois chiches 1càs ras el hanout  Revenir oignon lég gros morceaux aj tomate, pois chiches, légumes aj épices, sel, 40cl eau couvrir, mijoter 30min
	Soir	Soupe carotte-coco TM	70g oignon 600gr carottes gingembre			200g lait coco
Jeudi	Midi	Salade	Epinards carotte oignon rouge noix	sardines accompagn chèvre/ feta		2 œufs mollets Graines
	Soir	Dahl lentilles corail <i>cuisine-addict 2p</i>	1 oignon jaune 1 gousse ail gingembre frais 100g épinards			150g lentilles corail 200g tomates concassées 25cl lait coco
Vendredi	Midi	Sandwich nordique	concombre radis	saumon fumé	filadelphia	pain graines
	Soir	Tian légumes hiver <i>2pers</i>	2pdt 1 oignon rouge 1 bettrave crue 1pdt douce 1 radis noir ail citron pr poisson		poisson four	
Samedi	Midi	Risotto potimarron <i>Camille bavarde - Papoterie</i>				riz risotto Vin blanc
	Soir	Soupe oignons				
Dimanche	Midi	poulet four sticks légumes hiver	carottes patates douces panais	poulet		
	Soir	Restes poulet				

HIVER		Fruits/légumes	Viande	Poisson	Produits laitiers	autres
Lundi	Midi	Orzo sauté légumes hiver <i>Cuisine addict 4p</i>	500g champi paris 300g courge 2 pak choi ou blettes 1 oignon jaune 2 gousses ail gingembre			350g orzo sauce soja
	Soir	Soupe miso légumes	200g champignons 95g poireaux oignon Germe soja			Tofu 40g pate miso
Mardi	Midi	Restes Orzo				
	Soir	Velouté châtaignes et céleri <i>TM</i>	100g oignon 300g céleri rave		300g crème	500g châtaignes cuites et pelées
Mercredi	Midi	Choucroute	pdt Choucroute	Saucisse		
	Soir	Chicons beurre mijotés Purée pdt viande	Chicons pdt	viande au choix		
Jeudi	Midi	Salade	pdt douces four épinards oignons		chèvre	quinoa graines
	Soir	Butternut farcie Chèvre, thym et ail <i>Marmiton</i>	butternut 2 gousses ail	lardons	chèvre 20cl crème	branche thym
Vendredi	Midi	Quiche	épinards oignons saumon		crème	œufs pâte brisée
	Soir	Apéro dinatoire	carottes avocats	sardines surimi		pois chiches œufs mayo pain
Samedi	Midi	Nouilles chinoises	oignon mange tout germe soja Carottes			Nouilles chinoises sauce soja
	Soir	Tartiflette	oignons pdt	lardons	reblochon	ananas
Dimanche	Midi	Salade	Salade	jambon	gruyère	œufs mollets Graines
	Soir	Pâtes fenouil-ricotta	2 fenouils 1 oignon jaune 1 citron		150g ricotta	Pâtes

<https://cuisine-addict.com/pates-au-fenouil-et-ricotta/>

<https://cuisine-addict.com/pates-au-fenouil-et-ricotta/>

HIVER



**Lundi**      **Midi**

Mardi      **Soir**  
**Midi**  
**Soir**

Mecredi      **Midi**  
**Soir**

Jeudi      **Midi**  
**Soir**

Vendredi      **Midi**  
**Soir**

Samedi      **Midi**  
**Soir**

Dimanche      **Midi**  
**Soir**