

Menus d'Avril. 3^e semaine

☞ Menu 1

- Salade tomates-feta-olives (en faire un peu plus pour le lendemain au bureau, avec un peu de pâtes froides ou du riz, des lardons...)
- Hot Dogs maison (cf recette sur le blog)
- Yahourt

☞ Menu 2

- Feuilletés ou tartelettes (selon la pâte dispo) jambon-chèvre (+légumes au choix : tomates, courgettes...).
- Escalopes de poulet et riz au curry
- Fruits

☞ Menu 3

- Crêpes salées (méditerranéennes ou scandinaves, périgourdines ou normandes...)
- Crêpes sucrées (en faire un rab' pr le ptit déj). Ce sont les mêmes crêpes pour le salé et le sucré, il s'agit simplement de ne pas trop sucrer la pate.

☞ Menu 4

- Spaghettis bolo
- fromage
- Fruits

☞ Menu du dimanche

- Gaspacho de poivron
- Risotto aux courgettes
- Moelleux au chocolat (en faire plus pour les petits déj de la semaine)

Rappel du fonctionnement :

C'est économique : on n'achète que ce dont on a besoin. On ne perd pas de nourriture.

C'est pratique : on économise des réflexions intenses devant un frigo à moitié vide.

C'est un gain de temps : on cuisine pour plus nombreux, on congèle la moitié... et hop hop hop, des soirées sans cuisine. on peut aussi se préparer des lunch box pour le bureau.

Le fonctionnement :

Pour 9 repas (7 soirs et 2 déj le we), je prévois 4 ou 5 menus parce que :

On ne passe pas forcément tous ses repas à la maison.

On aura cuisiné pour plus nombreux que nous sommes, donc on sortira du congél les plats des semaines précédentes ou les restes de l'avant-veille les soirs de rush ou de flemme.

On a le droit de manger du pain et du fromage dans le canapé de temps en temps.

On a le droit d'improviser de temps en temps. N'empêchons pas un galant homme de proposer un resto...

On évitera donc les restes.

On pourra ainsi rajouter ses créations du moment ou plats fétiches.

Certains menus peuvent sembler copieux. Ils sont conçus pour contenter un mari avec un bel appétit.

A adapter donc.

Il ne s'agit pas de faire de la grande gastronomie mais plutôt de trouver un bon rapport qualité / temps pour les pauvres femmes qui travaillent.

On garde le menu gastro pour le we.

Légende. en italique : les plats qui demandent d'avantage de préparation.
 soulignés : les plats à faire en plus grande quantité pour congélation.