

## Semaine 1

## Menus d' Avril

**Menu 1**    Soupe à la tomate  
jambon -coquillettes  
Fromage blanc au miel

**Menu 2**    Tartine de chèvre chaud, salade de tomates  
Œuf cocotte à ce qu'on veut  
*Mousse au chocolat*

**Menu 3**    Salade verte  
Lasagnes  
*Mousse au chocolat*

**Menu 4**    Soupe de courgettes - saint moret  
Croque Monsieur  
Salade fraise, bananes, kiwis....

**Menu 5**    *Soufflé au fromage*  
tagliatelles de courgettes  
Yahourts

### Menus d'Avril. 2<sup>e</sup> semaine

#### ☞ Menu 1

- Velouté de carottes
- Cake aux olives et salade (on en fait un peu plus... et on gagne un déj au boulot).
- Yahourt

#### ☞ Menu 2

- Gaspacho de concombres
- Hachis au thon
- Fruits

#### ☞ Menu 3

- Salade mâche, poire, roquefort
- Tarte aux champignons de Cléclé
- Smoothie banane- kiwi + Cookies (cf recettes de cookies aux smarties)

#### ☞ Menu du dimanche

- Gougères
- Paupiettes de poulet aux poivrons et olives
- Crème de Mascarpone aux framboises, façon tiramisu

## Menus d'Avril. 3<sup>e</sup> 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 (tout à fait digeste, car ils sont cuits).
- Risotto aux courgettes
- Moelleux au chocolat (en faire plus pour les petits déj de la semaine)

## Menus d'Avril. 4<sup>e</sup> semaine

### ☞ Menu 1

- Soupe à l'oseille
- Tarte aux oignons + salade d'oseille fraîche
- Fromage blanc aux fraises

### ☞ Menu 2

- Carottes râpées
- Gratin dauphinois et jambon
- Fruits

### ☞ Menu 3

- Riz et steak haché
- Salade et fromage
- Bananes au chocolat

### ☞ Menu du dimanche

- Brushettas (cf recette sur le blog)
- Roti de bœuf et pommes de terre au four
- Tatin à la banane

## Menus d'Avril. 5<sup>e</sup> semaine.

Cette semaine on vide le congèl des plats faits à l'avance.  
Mais je livre quand même quelques menus au cas où vous auriez déjà utilisé vos restes.

### ☞ Menu 1

- Assiette de crudités (par ex : carottes et chou fleur avec une bonne mayo maison).
- Salade de penne (pâtes) au jambon fumé, chèvre et tomates confites (X 2 pour le boulot)
- Brownie (on en fait plus pour les petits déj de la semaine)

### ☞ Menu 2

- Avocats vinaigrette
- Poisson en papillote et riz (et éventuellement les légumes qui vont bien)
- Fromage blanc et confiture

### ☞ Menu 3

- *Fougasse* + salade verte
- Fromage
- Fraises et chantilly

### ☞ Menu du dimanche

- Tortillons de saumon (pour l'apéro, cf recette sur le blog).
- Poulet caramélisé au miel et son accompagnement au choix. (je vote Patates !)
- *Mousse au chocolat blanc* et fruits rouges

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

### 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 congèl 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.