





# Mes idées menus

		 Été	 Automne	 Hiver	 Printemps	Toutes saisons
Lundi	Tartes ou quiches	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarte à la tomate et moutarde</li> <li>- Tarte fine aux courgettes</li> <li>- Tarte à la ratatouille et son crumble</li> <li>- Tarte poivron chorizo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarte au potimarron</li> <li>- Tarte aux champignons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarte aux poireaux</li> <li>- Quiche aux oignons</li> <li>- Tarte aux endives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarte aux épinards chèvre</li> <li>- Quiche aux légumes de printemps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarte au thon</li> <li>- Quiche Lorraine</li> <li>- Tarte fromage jambon</li> <li>- Pissaladière</li> </ul>
Mardi	Végétarien céréales légumineuses	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade de lentilles</li> <li>- Taboulé</li> <li>- Taboulé de quinoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gnocchis</li> <li>- Légumes de saison farcis au quinoa et raisins secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gratin dauphinois</li> <li>- Purée de pois cassés</li> <li>- Minestrone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polenta et son coulis de tomate</li> <li>- Salade de pommes de terre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falafel</li> <li>- Beignets de chou fleur</li> <li>- Galettes de pomme de terre et fromage</li> <li>- Légumes de saison rôtis</li> <li>- Salade de haricots blancs</li> </ul>
Mercredi	Cuisine du monde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moussaka</li> <li>- Chili con carne</li> <li>- Empanadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tajine de légumes de saison</li> <li>- Riz cantonnais</li> <li>- Poêlée de nouilles chinoises sauce soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chorba</li> <li>- Carbonnade flamande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samoussas</li> <li>- Rougail saucisse</li> <li>- Paëlla</li> <li>- Curry de légumes au lait de coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dal de lentille</li> <li>- Couscous poulet</li> <li>- Fajitas</li> <li>- Moules frites</li> </ul>
Jeudi	Tartines, crêpes et salades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tartines au caviar d'aubergine</li> <li>- Tartines fromage frais ciboulette</li> <li>- Tartines tomate mozza</li> <li>- Tartines ricotta tomate basilic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croque-monsieur</li> <li>- Baguette flambée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tartines au magret de canard et confit d'oignon</li> <li>- Tartines jambon sec et comté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tartines chèvre frais et radis</li> <li>- Tartines guacamole légumes crus</li> <li>- Tartines fromage frais et radis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tartines au beurre de sardines</li> <li>- Croque-monsieur</li> <li>- Baguette flambée</li> </ul>
Vendredi	Riz / Pâtes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tagliatelles au saumon</li> <li>- Spaghettis aux fruits de mer</li> <li>- Salade de riz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasagnes classiques</li> <li>- Macaronis jambon petits pois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pâtes carbonara</li> <li>- Tagliatelles bolognaise</li> <li>- Gratin de macaronis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raviolis</li> <li>- Lasagnes aux légumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto</li> <li>- Coquillettes à la crème de champignon</li> </ul>
Samedi	Midi	Plat unique ou œuf	Tortilla, Omelette, Œufs brouillés, Flan de légumes, Œufs cocotte, Soufflés au fromage, Œufs durs épinards, Pot au feu, Raclette, Tartiflette, Choucroute, Bœuf carotte, Hachis parmentier, Légumes de saison farcis à la viande, Potée auvergnate, Truffade, Aligot, Garbure, Brandade de morue			
	Soir	Street Food	Pizzas, burgers, street food, wrap, tacos			
Dimanche	Midi	Viande	Blanquette de veau, Brochette de poulet, Grillade et légumes à la plancha, Porc au caramel, Poulet au lait de coco, Magret de canard aux abricots secs, Saucisse purée, Lapin à la moutarde, Sauté de porc aux pruneaux, Navarin d'agneau, Poulet basquaise, Boudin noir purée de pomme, Barbecue			
	Soir	Restes	Restes			