

Idées de menus pour la semaine 10

Mars

<http://www.naturopathieenrhonealpes.com/>

Midi

Soir

Lundi

Navets croque au sel
Gratin d'œufs durs à la béchamel

Poireaux en salade
Galettes de pommes de terre &
Flocons de quinoa

Mardi

Pâtes au thon fumé, sauce tomate & basilic
Compote de rhubarbe

Velouté de petits pois &
Mousse de chèvre frais
Fromage

Mercredi

Pommes crues
Escalopes de dinde au Cantal
& pommes cuites

Soupe au tapioca
Crumble pommes poires

Jeudi

Choucroute crue
Galette Épeautre & Boulghour
Aux petits légumes

Quenelles aux épinards
Fromage blanc

Vendredi

Pavé de saumon en papillote
Poêlée de carottes

Crumble de chèvre & poireaux
Au pesto
Salade verte

Samedi

Salade de fenouil au Roquefort
& à la crème
Poêlée de topinambours & carottes

Crevettes à la noix de coco
& purée de brocoli
Riz basmati
Mini Carrot cakes aux épices

Dimanche

Pancakes bio à la patate douce
Salade de mâche
Tarte au sucre & sirop d'érable

Pain perdu salé à l'Emmental
Salade d'épinards