

Menu du soir, automne-hiver

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Semaine A		Salade d'hiver	On accomode les restes du dimanche!	Cuisine du monde	Gratin	Repas à emporter	Rapide le midi, festif le soir!
Midi	Pot-au-feu						Poisson au four ou en papillote + riz complet / poireau
Soir	Des pâtes , mais variez la sauce! <i>Conseil: le reste de viande du pot-au-feu peut servir à préparer une bolognaise (en hiver: tomates en conserve!), un parmentier (voir semaine B)</i>	Salade d'hiver: lentilles et quinoa + carottes ou betteraves ou radis noirs rapés lacto-fermentés <i>Conseil: cuire les lentilles et le quinoa la veille</i>	Soupe de légumes à partir du bouillon et du reste de légumes du pot-au-feu <i>Conseil: préparer en avance</i>	Couscous végétarien d'hiver: tomates pelées en boîte + carottes, navets, panais, courge selon inspiration + pois chiche + épices + semoule <i>Conseil: préparer en avance, sauf la semoule</i>	Gratin de légumes: Betterave-panais en crumble salé ou un tout simple gratin de brocoli ou chou-fleur parsemé de fromage avec ou sans béchamel <i>Conseil: préparer la veille, mais faire gratiner le jour-même</i>	Pizza au feu de bois, sushi ou votre traiteur préféré, c'est le moment de vous faire plaisir, le petit moment détente "pré-week-end" en style "resto à la maison"	Hamburger maison: steak haché de qualité, salade, emmenthal <i>Conseil: préparer double quantité de pain & congeler</i>
Semaine B		Soupe + tartines	On accomode les restes du dimanche!	Cuisine du monde	Gratin	Repas à emporter	Rapide le midi, festif le soir!
Midi	Poulet rôti et légumes racine (pdt & carottes, courge, panais et autres légumes racines)						Sandwich gourmand à la truite ou saumon fumé sur fromage frais et légumes lacto-fermentés
Soir	Des pâtes , mais variez la sauce!	Soupe de légumes à "tout ce qui dépasse": feuilles de chou ou de salade flétries, cœur de brocoli, vert de poireau. Tartines (sardines à l'huile, fromage,...) <i>Conseil: préparer la soupe au retour du marché</i>	Salade d'hiver: mâche et reste de légumes rôtis et poulet servis froids	Wok de légumes: carotte + poireau ou brocoli + graines de sésame + sauce soja + riz complet si grosse faim <i>Conseil: meilleur cuit le jour même</i>	Parmentier ou brandade d'hiver: Purée de courge, chou-fleur, céleri ou panais + viande hachée ou cabillaud <i>Conseil: préparer la veille, mais faire gratiner le jour-même</i>	Pizza au feu de bois, sushi ou votre traiteur préféré, c'est le moment de vous faire plaisir, le petit moment détente "pré-week-end" en style "resto à la maison"	Crêpe party: galette de sarrasin bien copieuse puis une ou deux crêpes sucrées
<p>Les parents ont envie de manger plus léger que les enfants certains soirs? ça arrive plus souvent qu'on ne le croit! Je sors le joker "dîner tartines": Du bon pain, une bonne boîte de sardines ou jambon ou fromage, des légumes lacto-fermentés ou une endive à assaisonner! Ou une bonne soupe de poisson (La Belle Iloise).</p> <p>Le dessert? Un laitage nature agrémenté de confiture et/ou un fruit de saison. Ca suffit! Le dimanche on se fait plaisir.</p>							
<p>ASTUCE: je double quasi toutes les quantités et je congèle, si bien que je peux faire: semaine 1 & 3 comme ci-dessus, et semaines 2 & 4 en décongelant des restes + plats "joker" (sans courses "fraîches") cf billet à publier Janvier 2016 = des courses tous les 15 jours et une semaine sur deux super coooooo!</p>							