

## - MENUS D'ETE « flexitariste » -

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DEJEUNER	Torsades semi complètes* Escalope de poulet sautée avec des courgettes* Parmesan 1 banane	Lentilles / carottes* Saumon grillé* Comté / salade Des Fraises menthe / basilic	Torsades semi complètes Escalope de poulet sautée avec des courgettes 1 yaourt nature 1 nectarine	Salade de boulgour / tomates cerises Et Saumon froid (cuit le dimanche) 2 petits suisses 1 à 2 kiwis	Riz Daahl de lentilles corail Epinards sautés aux noix de cajou 1 fromage blanc nature 1 c. c de confiture 1 pêche blanche	Omelette Pommes de terre sautées Champignons de Paris poêlés St nectaire / salade 1 coupelle de cerises	Salade de Quinoa / concombre / tomate / Pois chiches 1 fromage blanc + 1 c.c de sucre canne complet Pastèque
DINER	Invitation	Melon Daahl de lentilles corail / carottes* 2 petits suisses + sirop d'érable 1 coupelle de mangue	Carottes râpées vinaigrette* Salade de riz basmati / lentilles / avocat / tomates vinaigrette Camembert / salade 2 à 3 abricots	1 galette œuf – fromage – tomate Salade / vinaigrette 1 coupelle d'ananas	Carottes râpées vinaigrette <b>¼ Tarte aux légumes</b> Salade Pastèque	Curry de pois chiche aux légumes & lait de coco Riz basmati 1 yaourt brassé avec rondelles de banane / noix et miel	Melon Moules marinière / <b>frites</b> 1 faisselle + sirop d'érable 1 nectarine
	Faire des steaks végétaux et les congeler	Faire cuire du riz le matin pour le lundi et mardi		Faire tremper les pois chiches - Laver les épinards pour qu'ils soient prêts à cuire le lendemain	Cuire les pois chiche le soir durant le dîner Faire cuire des pdt à l'eau avec la peau le soir	Garder des pois chiche natures pour la salade de vendredi	

- **En rose** : les plats plus gras : fréquence à limiter sur la semaine
- **\*** : plats à faire en plus grande quantité pour en avoir sur la semaine

