

## 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.