

Menus de Mai. 1^e semaine

☞ Menu 1

- Salade aux lardons
- Cake aux tomates séchées et comté (on en fait un peu plus... pour le boulot).
- Compote pommes -fraises

☞ Menu 2

- Ratatouille et jambon fumé
- Fromage
- Fruits

☞ Menu 3

- Soupe à l'oignon
- Salade de riz (doubler pour le boulot)
- Gâteau marbré

☞ Menu du dimanche

- Gaspacho de poivrons
- Bricks feta-dates-jambon fumé
- Nems choco banane

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 congél 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.

Légende. en italique : les plats qui demandent d'avantage de préparation.
 soulignés : les plats à faire en plus grande quantité pour congélation.