

Menus d'Avril. 4^e semaine

☞ Menu 1

- *Soupe à l'oseille*
- Tarte aux oignons + salade d'oseille fraîche
- Fromage blanc aux fraises

☞ Menu 2

- Carottes râpées
- *Gratin dauphinois* et jambon
- Fruits

☞ Menu 3

- Riz et steak haché
- Salade et fromage
- Bananes au chocolat

☞ Menu du dimanche

- Brushettas (cf recette sur le blog)
- Roti de bœuf et pommes de terre au four
- *Tatin à la banane*

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 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.