



Avril – Semaine 4

Au menu

- Entrée : [carottes râpées-radis noir](#) avec une vinaigrette au sucre
- Desserts : yaourts et [semoule au lait](#)
- [Nouilles chinoises aux légumes et épices](#)
- [Soufflés au chèvre](#)
- Quiche aux légumes
- [Salade de gésiers](#)
- Poêlée de céréales-légumineuse-légumes
- [Burritos maison](#)
- Pizza maison



Mes conseils recette

Nouilles chinoises-version simplifiée : émincer des légumes au choix, les faire sauter au wok, ajouter des graines de sésame, sauce soja et miel, épices au choix. Ajouter des nouilles chinoises cuites ou même des spaghettis aux œufs

Poêlée de céréales : Faire cuire une céréale au choix (boulgour, riz, riz complet, quinoa...) et une légumineuse (pois chiche, lentille, pois cassé...) . Faire revenir au wok des légumes émincés, épicer et ajouter céréale et légumineuse.

La liste des courses

- | | |
|------------------------------|--|
| 1 poireau | 1 petite boîte de maïs |
| 1 kg carottes | 1 boîte de tomates pelées en dés |
| 1 brocoli | Jus de citron |
| 2 courgettes | Céréale au choix (riz, quinoa, boulgour, semoule...) |
| 500g de champignons | Lentilles ou pois chiche... (poêlée de céréales) |
| 1 poivron | 100g de semoule de blé fine (pour les desserts) |
| 1 radis noir | Tabasco |
| 2 oignons | |
| 1 tête d'ail | |
| Salade, un bouquet de persil | |
| Gingembre frais | |
| 6 belles pommes de terre | 300g de gésiers |
| | Jambon sec (pizza) |
| 1 boîte de pois chiches | 1 mozzarella |
| 1 boîte de haricots rouges | 200g de fromage de chèvre |