

La rentrée toute prête !

Les menus de la semaine pour vous faire gagner du temps



Lundi

- Feuilleté courgette, aubergine, feta AOP, olive
- Poêlée de pommes de terre grenaille bio
- Fèves pelées
- Graines de grenade
- Un yaourt



Pendant que Picard gère la cuisine...

Profitez-en pour faire une partie de « Jacques a dit » ou de « ni oui ni non » !

Mardi

- Filet de saumon
- Épinards hachés à la crème bio
- Mangue en morceaux bio
- 1 laitage
- Cake au chocolat



Pendant que Picard gère la cuisine...

Faites deviner le repas au reste de la famille : le gagnant aura plus de gâteau.

Mercredi

- Tarte épinards, crème fraîche, pignon de pin, parmesan
- Queues de crevettes tropicales
- Riz basmati cuisiné aux petits légumes
- Minis-pots glacés café



Pendant que Picard gère la cuisine...

Lâchez-vous sur une chorégraphie improvisée en famille !

Jeudi

- Rösti de légumes et cheddar
- Haricots verts extra-fins bio
- Poêlée légumes et riz
- Mélange apéritif



Pendant que Picard gère la cuisine...

Expérimentez la pleine conscience en vous concentrant sur le moment présent.

Vendredi

- Aiguillettes de poulet
- Haricots verts très fins
- Écrasé de pomme de terre huile d'olive
- Salade de fruits bio, mangues, oranges, blueberries



Pendant que Picard gère la cuisine...

Décorez la table avec tout ce qui vous tombera sous la main pour fêter la fin de la semaine !

La rentrée toute prête !

Les menus de la semaine pour vous faire gagner du temps



Lundi

- Nouilles aux crevettes et légumes
- Nems aux légumes
- Framboises entières
- Fromage blanc



Pendant que Picard gère la cuisine...

Trouvez un endroit calme, asseyez-vous confortablement et passez en mode méditation.

Mardi

- Boulettes au bœuf
- Mélange de légumes verts
- Wedges au thym et citron
- Salade d'agrumes



Pendant que Picard gère la cuisine...

Demandez à chaque membre de la famille son moment préféré de la journée.



Mercredi

- Velouté patate douce, carotte jaune, ciboulette
- Poêlée de gnocchis, tomates, mozzarella
- Tartelette abricot-amande



Pendant que Picard gère la cuisine...

Offrez-vous un petit temps calme en famille en lisant une histoire aux enfants.



Jeudi

- Paniers chèvre-épinard
- Filets de poulet
- Ratatouille cuisinée
- Mini-crêpes bio



Pendant que Picard gère la cuisine...

Faites un « petit bac » en famille : le gagnant aura une crêpe de plus que les autres !

Vendredi

- Crêpes jambon emmental
- Pavés de saumon bio
- Curry de lentilles corail et légumes
- Tartelettes fines aux pommes



Pendant que Picard gère la cuisine...

Ne faites... rien ! Pas de téléphone, pas de distraction, rien. Essayez, ça fait du bien.

