**MES IDEES de repas faciles**

**ENTREES**

\* Tomates/Mozzarella

\* Œufs Mimosa

\* Carottes râpées

\* Salade maïs / gruyère

\* Salade d’endive /gruyère

\* Radis beurre

\* Sardines en boite

\* Vérine de trio ( concombres./ tomate /saumon/brousin)

\* Saumon mariné à l’aneth

\* Saucisson / beurre

\* Pâté / Pâté en croute

\* Melon

\* taboulé maison

\* Asperge / mayonnaise

\* Crème froide courgette/boursin

\* crevettes / mayonnaise

**DEJEUNER**

\* poulet / tagliatelles légume

\* poulet cancoillotte/pâtes/brocolis

\* Poulet crème/champignons/haricots

\* Poulet grillé / ratatouille

\* steack / frites

\* côtes de porc / ratatouille

\* Filet mignon + petits pois

\* côtelette d’agneau épicées/couscous

\* porc laqué champignon pâtes de riz

\* saumon vapeur/tagliatelles légumes

\* poisson à la crème-moutarde/riz

\* thon / tomates / tagiatelle

\* Espadon / curcuma/riz

**DINER**

\* quiche lorraine

\* tarte thon / tomate

\* croque monsieur

\* tartines chèvre chaud + salade

\* tortillas

\* endives au jambon

\* pâtes à la bolognaise

\* pâte à la carbonnara

\* pâte au saumon

\* riz cantonnais

\* risotto au chorizo

\* potage de saison

\* soupe potiron / gingembre

\* soupe courgette / lardon/ kiri

\* salade composée

\* salade pdt + saucisson à l’ail