

MES IDEES *de repas faciles*

ENTREES

- * Tomates/Mozzarella
- * Œufs Mimosa
- * Carottes râpées
- * Salade mais / gruyère
- * Salade d'endive /gruyère
- * Radis beurre
- * Sardines en boîte
- * 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
- * steak / 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 / tagliatelle
- * 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 pat + saucisson à l'ail