



Exemple: Plan de menu

Midi	Lundi	soir
Rösti avec des pommes de terre crues, Saucisse à rôtir à la sauce aux oignons & salade de carottes Tip: Salade de betteraves rouges de la réserve.		Bouillon de légumes, Croûtes dorées et compote de pommes Tip: Restes de tresse du dimanche / Cuire une double portion de compote.
Midi	Mardi	soir
Assiette de salades avec betterave, céleri & chou chinois Risotto aux légumes d'hiver avec du fromage râpé Tip: Former des boulettes avec les restes de risotto		Pommes de terre en robe des champs avec séré aux herbes et diverses sortes de fromages Tip: Servir avec des bâtonnets de légumes.
Midi	Mercredi	soir
Lasagne de légumes et de pommes de terre Salade de pain de sucre avec vinaigrette aux noix Tip: Utiliser des pommes de terre en robe des champs de la veille.		Hachis avec cornettes & compote de pommes Tip: Cuire une double portion de viande hachée.
Midi	Jeudi	soir
Crêpes avec diverses garnitures (épinards, viande hachée, compote de pommes) Tip: Utiliser les restes de compote de pommes et de viande hachée.		Potée de lentilles avec ou sans saucisson Salade de carottes Tip: Le saucisson peut être remplacé par un wienerli.
Midi	vendredi	soir
Escalopes de poulet panées choux rouge & frites au four Tip: Utiliser du vieux pain pour la panure.		Tarte flambée au lard & salade Tip: Peut aussi être végétarienne et garnie de légumes.

Desserts de la semaine

Crème de pommes crues Tip: Remplacer les pommes par des poires.	Poires au caramel avec sauce à la vanille Tip: Peut aussi être préparé avec des pommes.
--	--

TIP:

Utiliser le tableau des saisons pour établir le planning hebdomadaire.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
 paysannes.ch

