



Qu'est-ce qu'on mange ce Soir?

Tous les jours
avant les
pigeons!

Les courses de la semaine du 03 au 07 mai 2021

pour 4 personnes

03/05

Velouté St Germain et lard croustillant

- 150 g de blancs de poireaux
- 400 g de petits pois frais écosés
- 200 g de pommes de terre à chair farineuse, type bintje
- 2 gros oignons - Ail
- 100 g de beurre
- Bouillon de veau ou de volaille
- 1 bouquet garni (thym, laurier et persil)
- 100 g de lardons fumés
- 4 tranches de lard fumé "petit déjeuner"
- 100 g de crème épaisse
- Croûtons de pain maison

04/05

Frisée de printemps aux lardons

- 1 salade frisée
- 400 g de lardons
- Vinaigre de framboise
- 4 œufs bio
- 1 concombre
- 4 jeunes oignons
- 1 branche de tomates cerises
- 100 ml de crème culinaire
- 2 échalotes
- Moutarde à l'ancienne

05/05

Poulet au curry rouge

- 120 gr de riz basmati
- 3 à 4 blancs de poulet
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 barquette de pois gourmands
- 1 jeune oignon
- 1 oignon jaune
- Ail
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de crème de coco
- Pâte de curry rouge
- Coriandre fraîche
- Sucre de palme ou sucre roux
- Fécule de pomme de terre

06/05

Penne à la saucisse italienne

- 500 g de penne
- 4 saucisses italiennes au fenouil
- 1 petite bouteille de coulis de tomate (330ml)
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 oignon
- Vin blanc sec ou bouillon de légumes
- 100 g de pecorino râpé

07/05

Burrito au bœuf et haricots

- 500 g de bœuf haché (filet américain nature)
- Ail
- 2 poivrons
- 2 salades sucrine
- 1 oignon
- Paprika doux
- Cumin en poudre
- Piment moulu (facultatif)
- 8 galettes de blé ou de maïs
- Emmental râpé
- 1 boîte de haricots rouges cuits
- 1 boîte de pulpe de tomates
- Riz cuit

Les ingrédients de base à avoir toujours chez soi : huile d'olive, fleur de sel et moulin de poivre noir