Mon menu de la semaine — MenuMalin

Généré le 07/11/2026

JOUR	RECETTE	PRIX / PERS.
Lundi	Chou braisé aux lardons	**0,74€**
Mardi	Gratin de chou vert au comté	**0,91€**
Mercredi	Omelette aux lardons et pommes de terre	**1,07€**
Jeudi	Kibbé au boulghour	**0,40€**
Vendredi	Carottes rôties au cumin et œuf mollet	**0,51€**
Samedi	Escalopes de dinde, purée maison	**1,14€**
Dimanche	Artichauts à la crème	**1,37€**

Liste de courses

- 10 g — Ail
- 4 pièces — Artichauts camus bretons
- 400 g — Aubergines
- 33 g — Beurre demi-sel
- 70 g — Beurre
- 200 ml — Bouillon de volaille liquide
- 250 g — Boulghour
- 800 g — Carottes
- 2 pièces — Chou vert
- 150 g — Comté râpé
- 1 g — Coriandre moulue
- 167 g — Crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à café — Cumin
- 4 pièces — Escalopes de dinde
- 63 g — Farine
- 3 g — Fécule
- 6 cuillères à soupe — Huile
- 50 ml — Huile
- 500 ml — Lait
- 300 g — Lardons
- 1 g — Noix de muscade
- 100 g — Oignon
- 1 pièce — Oignon
- 20 g — Persil
- 1 g — Piment en poudre
- 20 g — Piment rouge frais
- 1300 g — Pommes de terre
- 7 pincées — Sel, poivre
- 12 pièces — Œufs

menumalin.fr — Site indépendant, non affilié à Lidl ou Aldi. Prix estimés, à titre indicatif.