

Mon menu de la semaine — MenuMalin

Généré le 20/09/2026

JOUR	RECETTE	PRIX / PERS.
Lundi	Gratin de chou vert au comté	0,91€
Mardi	Chou braisé aux lardons	0,74€
Mercredi	Kibbé au boulghour	0,40€
Jeudi	Riz sauté aux œufs et petits pois	0,72€
Vendredi	Fondue de poireaux, riz et lardons	1,04€
Samedi	Steak haché, haricots verts sautés	1,32€
Dimanche	Carottes rôties au cumin et œuf mollet	0,51€

Liste de courses

- 10 g — Ail
- 2 pièces — Ail
- 400 g — Aubergines
- 40 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
- 200 ml — Crème liquide
- 1 cuillère à café — Cumin
- 30 g — Farine
- 3 g — Fécule
- 500 g — Haricots verts
- 6 cuillères à soupe — Huile
- 50 ml — Huile
- 400 ml — Lait
- 300 g — Lardons
- 100 g — Oignon
- 3 pièces — Oignon
- 20 g — Persil
- 300 g — Petits pois surgelés
- 1 g — Piment en poudre
- 20 g — Piment rouge frais
- 4 pièces — Poireaux
- 500 g — Riz
- 2 cuillères à soupe — Sauce soja
- 6 pincées — Sel, poivre
- 4 pièces — Steaks hachés
- 8 pièces — Œufs