

Mon menu de la semaine — MenuMalin

Généré le 01/08/2026

JOUR	RECETTE	PRIX / PERS.
Lundi	Gratin de chou vert au comté	0,91€
Mardi	Chou braisé aux lardons	0,74€
Mercredi	Escalopes de dinde, purée maison	1,14€
Jeudi	Saucisses grillées, poêlée de courgettes et poivrons	1,38€
Vendredi	Fondue de poireaux, riz et lardons	1,04€
Samedi	Aubergines à la parmigiana simplifiée	1,39€
Dimanche	Carottes rôties au cumin et œuf mollet	0,51€

Liste de courses

- 2 pièces — Aubergines
- 1 pièce — Basilic
- 70 g — Beurre
- 200 ml — Bouillon de volaille liquide
- 800 g — Carottes
- 2 pièces — Chou vert
- 150 g — Comté râpé
- 2 pièces — Courgettes
- 200 ml — Crème liquide
- 1 cuillère à café — Cumin
- 4 pièces — Escalopes de dinde
- 30 g — Farine
- 1 cuillère à café — Herbes de Provence
- 9 cuillères à soupe — Huile
- 500 ml — Lait
- 300 g — Lardons
- 150 g — Mozzarella
- 3 pièces — Oignon
- 30 g — Parmesan râpé
- 4 pièces — Poireaux
- 2 pièces — Poivrons
- 800 g — Pommes de terre
- 200 g — Riz
- 400 g — Sauce tomate
- 8 pièces — Saucisses
- 5 pincées — Sel, poivre
- 4 pièces — Œufs