

Cool & Simple

Menu de la semaine

7 soupers pour simplifier la rentrée

4 

LUNDI

Bol de porc effiloché à l'érable

- ☐ Épaule de porc à effiloche
- ☐ Cubes de patate douce
- ☐ Choux de Bruxelles



MARDI

Poêlée de morue façon bistrot

- ☐ Morue de la Gaspésie
- ☐ Poêlée de pommes de terre assaisonnée
- ☐ Sauce beurre citron
- ☐ Mélange de légumes



MERCREDI

Poulet à la marocaine

- ☐ Poulet à la Marocaine (Tajine)
- ☐ Pommes de terre à la sarladaise



JEUDI

Assiette de jambon braisé à l'érable

- ☐ Jambon braisé au sirop d'érable et à la bière
- ☐ Écrasé de pommes de terre
- ☐ Haricots verts



VENDREDI

Macaronis aux trois fromages et champignons

- ☐ Macaronis Gratinés aux
Trois Fromages
- ☐ Panier champêtre



SAMEDI

Salade d'automne aux bouchées de chèvre et miel

- ☐ Bouchées croustillantes au
fromage de chèvre



DIMANCHE

Quiche aux lardons, poireaux et champignons

- ☐ Pâtes brisées pur beurre
- ☐ Lardons
- ☐ Poireaux émincés
- ☐ Panier champêtre
- ☐ Oignons émincés

