

# Menu de la semaine

7 soupers pour simplifier la rentrée

4 

## LUNDI

### Feuilleté au poulet, taboulé frais et pommes de terre assaisonnées

- ☐ 2 Feuilletés au poulet
- ☐ Poêlée de pommes de terre assaisonnée
- ☐ Salade de taboulé



## MARDI

### Bol antillais aux acras de morue

- ☐ Acras de morue
- ☐ Mangues surgelées
- ☐ Ail haché



## MERCREDI

### Canard confit, choux de Bruxelles rôtis à l'érable

- ☐ Cuisses de canard confites
- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Pommes de terre à la sarladaise



## JEUDI

### Pita aux falafels

- ☐ Falafels
- ☐ Pains Pita
- ☐ Laitue
- ☐ Tomate
- ☐ Tahini



## VENDREDI

### Pâté chinois au bœuf Angus et haricots verts à l'ail

- ☐ Pâté Chinois au Boeuf Angus
- ☐ Haricots verts très fins



## SAMEDI

### Tarte à la ratatouille et feta

- ☐ 2 pâtes feuilletées pur beurre
- ☐ Ratatouille traditionnelle

## DIMANCHE

### Risotto crémeux au flétan

- ☐ Filet de flétan
- ☐ Poireaux émincés bio

