

Le menu équilibré de la semaine

- LUNDI** Sobas (nouilles sarrasin) sautées avec brocoli carottes oignons poulet sauce soja
- MARDI** Tortillas (omelette aux pomme de terre) et salade de champignons échalotte
- MERCREDI** Tartines au four pain châtaigne bacon mozza, salade verte et betteraves râpées
- JEUDI** soupe courge butternut et brisure de châtaignes
- VENDREDI** Gnocchis champignons / carottes / oignons /crème et curry
- SAMEDI** Brochette de St-Jacques, crevettes et clémentines au safran
- DIMANCHE** Soupe poireau, carotte, **mojettes**, oignons (+ œuf au plat)

Corbeille de fruits frais de la semaine

pommes, poires, oranges, clémentines, mangue, pomelo, kiwis, citron, et ne pas oublier les châtaignes et les amandes

Le jus de la semaine : sortez votre extracteur !

Cette semaine il est anti-inflammatoire : chou, curcuma, poivre, gingembre

Le pain de la semaine

Le pain à la farine de chataigne

BON APPETIT et n'hésitez pas si vous avez des questions