

# Mes menus de printemps

Idées  
menus et  
recettes



**ZOOM SUR LA FRAISE :** Petit fruit rouge d'une saveur sucrée qui ravie nos papilles, c'est l'un des fruits les plus riches en vitamine C ! Après les agrumes, la fraise prend le relais pour recharger nos batteries et faire le plein d'antioxydants. Selon les variétés, on peut la trouver sucrée ou acidulée. Vous pouvez enfin la cuisiner en version sucrée, salée ou juste croquer dedans à la cueillette !

## Midi

## Soir

L

Artichaut vinaigrette  
Blinis au saumon et crème d'aneth  
au citron  
Salade de fruits frais

Courgette Hot Dog  
Riz complet  
Poire

M

Moussaka de bœuf  
Salade verte  
Coupelle de fruits rouges

Soupe à la courgette  
Oeufs cocotte aux épinards  
Mouillettes  
Pomme

M

Lentilles vinaigrette  
Sandwich complet concombre feta  
et noix  
Fraises

Tarte aux oignons rouges et chèvre  
frais  
Roquette  
Banane

J

Carottes râpées  
Poulet au citron et au miel  
Jardinière de légumes  
Faisselle

Salade composée aux crevettes,  
maïs, pamplemousse et tomates  
cerise.  
Comté

V

Chou blanc vinaigrette  
Escalope de dinde  
Semoule - Ratatouille  
Yaourt

Tomates farcies  
Boullgour  
Petits suisses

S

Poulet aux champignons et à  
l'estragon  
Pâtes complètes  
Fromage blanc aux fruits rouges

Salade de tomates et fraises au  
vinaigre balsamique  
Croque Monsieur chèvre - épinards  
Compote maison

D

Radis croc sel  
Papillote de cabillaud à la vanille  
Purée de petits pois  
Riz au lait

Soupe de cresson  
Tartine façon pizza  
Salade verte  
Clafoutis à la rhubarbe



Menu végétarien