

février



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Tatin de navets	Légumes grillés au four	Tartine au chèvre, pesto et jambon	Salade hivernale	Soupe de chou-fleur	Hamburger de saumon	Mafé de poulet
	Friand jambon chicons fromage	Pizzette à la viande de boeuf	Lasagne de chou	Curry de poulet	Quinoa aux scampis	Filet de porc à l'orange	Pain feta olives et origan
2	Tacos au poulet ananas	Velouté de céleri-rave	Tartinade aux champignons	Fondue de poireaux	Salade de navets et olives	Chou avocat pamplemousse	Couscous aux 7 légumes
	Boulettes à la turque	Porc en croûte de butternut	Pad Thai aux scampis	Chicons au gratin	Lentilles aux lomo	Roulade à la bière	Soupe tomate et boulettes
3	Soupe au panais	Soupe de chicons au Gruyère	Coleslaw aux saveurs d'Asie	Tartine avocat et œuf poché	Chausson poireaux et feta	Spaghettis citron et poivre	La fondue Moitié Moitié
	Vermicelles façon asiatique	Poitrine de porc caramel soja	Légumes sautés au curry	Chou rouge de grand-mère	Porc au caramel et ananas	Saint-Jacques et jambon de Parme	Tourte au poulet
4	Pancakes aux épinards	Soupe de nouilles aux boulettes	Clafoutis aux poireaux	Purée de céleri rave au parmesan	Tartine camembert	Tartellette de chicons	Irish Stew
	Quiche de pommes de terre	Poulet parfumé et riz basmati	Bolognaise de lentilles	Donburi au poulet	Pot-au-feu de légumes	Feuilles de chou farcies	Frites de céleri rave
5	Potage légumes d'hiver	Philly cheesesteak	Crème de chicons à la bière blanche	Taboulé minute	Tartine aux crevettes	Croquette au poulet belge	Vol-au-vent poule et jambon
	Gendarmes aux lentilles	Tarte aux pommes et poulet	Waterzooi à la gantoise	Il ragù d'agneau	Pain de viande roulé	Osso bucco	Soupe au pois



En manque d'inspiration? Plein d'idées recettes sur www.tomate-cerise.be

