

MENU DE LA SEMAINE

Inspiration Janvier



Évade-toi de la routine culinaire en explorant chaque jour une délicieuse recette veggie qui ravira tes papilles. Oublie les pannes d'inspiration en cuisine et laisse-toi guider pendant une semaine !

LUNDI



Chili sin carne à la courge



La recette

MARDI



Velouté de patisson aux saveurs thaï



La recette

MERCREDI



Quiche de légumes & tofu



La recette

JEUDI



Salade d'épeautre, légumes sautés à la sauce soja



La recette

VENDREDI



Pizza à la carotte, butternut & chèvre



La recette

SAMEDI



Lasagne aux lentilles blondes et poireaux



La recette

DIMANCHE



Risotto d'orge à la betterave et chèvre

La recette

- Rapide en cuisine
- Sans gluten
- Sans lactose
- Sans noix
- Vegan

À TÉLÉCHARGER
OU IMPRIMER