

# Plan de menus Genève

## Décembre 2008

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	Base : pain, beurre, confiture, miel, cenovis, lait, café, thé, cacao. Pain fait maison (recette). Pour le dimanche, une tresse. Penser aux : fruits secs, noix d'avoine soufflées, œufs, fromage ½ pamplemousse grillé à la cannelle.						
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de choux chinois</li> <li>• Potée de lard fumé, haricots secs et pommes de terre nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de pain de sucre</li> <li>• Emincé d'agneau</li> <li>• Pâtes aux épinards (du commerce)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de betteraves rouges aux mandarines</li> <li>• Risotto d'orge aux petits légumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fricassée à la genevoise</li> <li>• Choux de Bruxelles</li> <li>• Purée de pommes de terre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de fenouil au pamplemousse</li> <li>• Féra ou truite à la genevoise</li> <li>• Poireaux à l'étouffée</li> <li>• Riz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade mêlée</li> <li>• Saucisson non fumé au four</li> <li>• Lentilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de céleris aux noix</li> <li>• Lapin rôti au four</li> <li>• Cardons à l'étouffée</li> <li>• Pommes de terre rôties</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Servir la salade en entrée Mettre tremper les haricots secs à l'eau froide la veille</i>	<i>Servir la salade en entrée</i>	<i>Servir la salade en entrée Avec le risotto servir du fromage râpé</i>	<i>1 fruit frais</i>	<i>A cette saison, on ne trouve que de la féra congelée</i>	<i>Servir la salade en entrée</i>	<i>Si vous ne trouvez pas de cardons frais, choisissez de préférence des cardons en bocaux</i>
<b>Souper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe aux légumes</li> <li>• Pain – fromage</li> <li>• Tarte aux pommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes de terre en robe des champs</li> <li>• Sauces diverses</li> <li>• Salade de carottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes de terre farcies à la viande hâchée</li> <li>• Salade d'endives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagnes de légumes</li> <li>• Salade verte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clafoutis aux endives et jambon</li> <li>• Salade de rampon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crêpes aux champignons</li> <li>• Salade de choux rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plateau de fromages</li> <li>• Pain</li> <li>• Pommes, poires, noix</li> <li>• Salade d'endives</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Doubler ou tripler la quantité de pâte et congeler en portions</i>			<i>Doubler la ration de lasagnes et congeler le reste</i>	<i>Préparer une plus grande quantité de praliné et garder en réserve.</i>	<i>Le chou rouge est plus digeste s'il est blanchi 1 minute.</i>	<i>Casser les noix à l'avance et les congeler. Sortir la quantité nécessaire et laisser dégeler</i>
<b>Dessert</b>	Salade de figues et oranges	Mousse au jus de pommes	Poires au sirop	Crème au chocolat	Purée de pommes et praliné aux flocons d'avoine	Crumble aux pruneaux ou aux pommes ou compote	Gâteau au chocolat
<b>Collations</b>	Choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes, poires, kiwis, oranges, mandarines, bananes</li> <li>• Yoghourts</li> <li>• pain d'épices, pop corn</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Madeleines, achetées ou, mieux, préparées soi-même.</li> <li>• Cake tyrolien</li> </ul>						
<b>Suggestions</b>	<i>Les oranges, mandarines, bananes ne sont pas cultivées en Suisse, mais en décembre, on peut se permettre d'en manger. Cake tyrolien : doubler les quantités, cuire 2 cakes. En couper un en tranches et le congeler en portions.</i>						
<b>Boissons</b>	Choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé, tisanes diverses</li> <li>• Eau du robinet / eau minérale</li> <li>• Jus de pommes</li> <li>• Sirop</li> </ul>						

