

# Plan de menus des Grisons

Février 2009

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit-déjeuner</b>	A choix: pain à base de farines foncées, tresse du dimanche, mélanges de céréales sans sucre, beurre, fromage d'alpage, miel, confitures variées, le dimanche, pâte à tartiner au chocolat, yoghourt, lait, café, jus de pomme, Ovomaltine						
<b>Repas de midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôti de boeuf</li> <li>• Knöpfli au séré</li> <li>• Choux rouges</li> <li>• Demi pommes à la confiture d'airelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe à l'orge, des Grisons</li> <li>• Pain de la paysanne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choucroute garnie</li> <li>• Pommes de terre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage semoule</li> <li>• Boulettes à la viande</li> <li>• Purée de pdt</li> <li>• Haricots à l'étouffée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maluns</li> <li>• Fromage d'alpage des Grisons</li> <li>• Pommes en marmelade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade pain de sucre et croûtons</li> <li>• Saltimbocca</li> <li>• Riz sec</li> <li>• Carottes à l'étouffée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potée du dimanche avec ragoût, légumes et pdt</li> <li>• Salade pain de sucre sauce à l'ail</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Le rôti peut aussi être cuit au four à basse température.</i>	<i>Faites donc une fois du pain maison!</i>	<i>Choisissez la charcuterie fumée que vous aimez</i>	<i>Pommes de terre: la cuisson à la marmite à pression gagne du temps. Pdt bien cuites = purée sans grumeaux</i>	<i>Maluns = une spécialité grisonne qui prend du temps, mais qui peut être surgelée</i>	<i>Utiliser du pain rassis pour les croûtons, le tartiner de beurre à l'ail, passer rapidement au four : un délice !</i>	<i>Bien agréable, le dimanche, de passer peu de temps aux fourneaux!</i>
<b>Souper</b>	Tarte aux légumes Salade de rampon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flimser Hårdöpfelpittä</li> <li>• Salade de choux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatsch</li> <li>• Compote de pruneaux</li> <li>• Fromage d'alpage GR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta sauce à la sauge</li> <li>• Salade pain de sucre et carotte</li> </ul>	Plat de salades aux légumes d'hiver Pain du boulanger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouillon aux légumes séchés</li> <li>• Tourte aux pommes</li> <li>• Crème vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pains pizza</li> <li>• Salade de haricots</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Pâte brisée au séré: multiplier la recette par 5 = réserve au congélateur</i>	<i>Cuire suffisamment de pommes de terre en robes des champs pour en avoir le vendredi (voir « Maluns »)</i>		<i>L'été, on peut mettre en réserve des feuilles de sauge pour l'hiver en les surgelant ou en les séchant</i>	<i>Deux oeufs durs = assez de protéines. Sauce à salade en réserve = salade garantie au menu !</i>		<i>Les enfants aiment aider à préparer les pains pizza. Une bonne idée d'occupation par mauvais temps</i>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade d'oranges</li> <li>• Crème fouettée à la vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merveilles ou beignets sur le genou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème aux petits fruits</li> <li>• Compote d'abricots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de fruits hivernale</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parfait à l'eau de vie, pommes caramélisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panna cotta, garniture de framboises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tourte au séré et aux fruits</li> </ul>
<b>Suggestions</b>		<i>Essayez donc de faire des merveilles, ça en vaut la peine et les enfants peuvent aider</i>	<i>Pas de fruits en conserve maison? – acheter des petits fruits surgelés sauve la mise</i>			<i>Préparer la panna cotta le matin ou le jour précédent: la gélatine a besoin de temps, mais son utilisation est simple</i>	<i>Faire la tourte au séré le samedi</i>
<b>Collations</b>	Choisissez parmi: Purra Praline Totenbeinli Yoghourt Pain aux noix, pain aux fruits			Pain aux fruits Pain aux poires à la mode des Grisons Pommes ou poires indigènes Noix, raisins secs			
<b>Boissons</b>	Choisissez entre: Eau Sirop			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé, évent. sucré au sirop de sureau</li> <li>• Jus de pomme</li> <li>• Lait, froid ou chaud</li> </ul>			

