

Ingrédients pour les 18 semaines

SEMAINE 1

Casserole Egg roll
Filet de sole fiesta
Coq au vin
Lasagne végétarienne
Tourtière au porc
Pâté aux choux
Boulettes au porc sauce aigre-
douce

SEMAINE 2

Spaghetti sauce à la viande
Casserole d'orzo au thon
Fettuccine sauce bacon & poulet
Burger jamaïquain
Croque madame
Pain de viande au jambon
Casserole de poulet à la crème de
champignon

SEMAINE 3

Fusilli au smoked meat
Jambalaya
Bœuf bourguignon
Saucisses porc & bœuf
Casserole de sole tomate épinard
Poulet méditerranéen
Croûte aux brocolis et fromage

Ingrédients

Oignon, ail, bœuf haché, carottes et choux
Filet sole, sauce tomate, sauce salsa, légumes spaghetti et fromage mozzarella
Poitrine de poulet, champignon, oignons et crème de tomate servie avec riz
Lasagne, épinard, sauce tomate, tomates en dés, champignons, piments, légumes spaghetti et mozzarella
Porc haché, gruau, pâte brisée servie avec pommes de terre
Riz, choux, bœuf haché et crème de soupe aux tomates

Porc haché, gruau, sauce aigre-douce servi avec couscous

Ingrédients

Spaghetti, sauce tomate, crème de tomate, légumes spaghetti, tomates en dés
Orzo, thon, oignons, tomates en dés, pois,
Fettuccine, crème de poulet, poulet, bacon, légumes spaghetti
Hamburger, bœuf haché, tomates en dés, salade Ice berge
Galette œuf, 1/2 croissant, tomates, salade et cheddar
Porc haché, jambon haché, relish, gruau, eau

Poulet en cubes, crème de champignon, carottes rondelle et pommes de terre pilées

Ingrédients

Fusilli, sauce tomate, smoked meat, légumes spaghetti, tomates en dés
Riz, pois, carottes, poulet en cubes
Bœuf en cubes, piments, champignons, sauce brune servi avec riz
Saucisses porc & bœuf, sauce à l'oignon servi avec mini carottes et pommes de terre
Riz, sole, épinard, tomates en dés, fromage parmesan
Légumes méditerranéens, poitrine de poulet vinaigrette italienne
Crème de poulet, brocolis, pommes de terre, mozzarella, croûte brisée

SEMAINE 4

Pâté chinois au porc
Poulet BBQ au miel
Penne sauce végétarienne
Filet de poisson sauce parmesan
Pizza toute garnie
Ragoût de saucisses et légumes
Bœuf fiesta

SEMAINE 5

Ragoût de boulettes italiennes
Macaroni au porc
Gratin végétarien
Poulet minestrone
Fricassée
Pâté au saumon
Jambon aux ananas

SEMAINE 6

Rotini sauce au poulet
Tourtière mexicaine au porc
Ragoût grand-mère
Boulettes aigre-douce
Casserole de sole
Soupe repas pois chiches &
nouilles
Bœuf créole

Ingrédients

Porc haché, maïs en grains et crème, pommes de terre pilé
Poitrine de poulet, oignons, carottes juliennées, miel et sauce BBQ servie avec riz
Penne, soya, sauce tomate, tomates en dés et légumes orientales
Riz, pangasius, sauce blanche, parmesan pois et carottes
2x pâtes à pizza 9`` sauce tomate, pepperoni, piments, champignons, et mozzarella
Saucisses porc et bœuf, sauce brune, légumes italiens, pommes de terre en cubes
Riz, bœuf haché, salsa, légumes spaghetti, mozzarella

Ingrédients

Bœuf haché, légumes italiens, sauce tomate en dés servi avec riz
Macaroni, tomates en dés, crème de tomate, piments, champignons
Soya, légumes francisco, crème de poulet, mozzarella et pommes de terre pilées
Pommes de terre en cubes, poulet en cubes, courgettes, oignons, carottes, crème de poulet
Bœuf haché, légumes francisco, cubes de pommes de terre et sauce brune
Pommes de terre pilées, saumon, légumes spaghetti et pâte brisée
Jambon, sauce ananas et ananas en cubes, servi avec pommes de terre

Ingrédients

Rotini, crème de poulet, légumes spaghetti, poulet en cubes
Porc haché, piments, haricots rouges, sauce salsa, épices à tourtière et pâte brisée
Cube de dinde, carottes, haricots, pommes de terre en cubes, sauce blanche
Bœuf haché, sauce aigre douce, servi avec couscous
Sole, riz, légumes italiens, sauce blanche
2 litres de bouillon poulet, pois chiches, nouilles, spaghetti cassé, légumes spaghetti, cubes de tofu
Bœuf haché, pois, carottes, sauce tomate, mozzarella

SEMAINE 7

Poulet quinoa & tomate basilic
Pain de viande crème champignon
Coquille aux courges & jambon
Légumes cantonnais
Casserole de thon à la King
Riz frit au poulet
Nouille au bœuf Strogoff

SEMAINE 8

Couscous aux légumes
Pâté campagnard
Lasagne des îles
Pain de viande au porc
Boulettes de bœuf aux brocolis
Poulet italien aux choux fleur
pizza au poulet

SEMAINE 9

Bœuf aux piments & pommes de terre
Rotini, sauce napolitaine
Filet de sole aux tomates
Poulet aux brocolis & choux fleur
Pain de viande au jambon & bacon
Boulettes indonésiennes
Chili au porc

Ingrédients

Poitrine de poule, quinoa, tomates en dés, haricots verts
Bœuf haché, gruau, tomates en dés, crème de champignon, servi avec pommes de terre pilées
Coquille, tomates en dés, sauce tomate, jambon, courgettes et parmesan
Légumes orientales, soya, sauce ananas et sauce aigre-douce servis avec couscous
Thon, pois, carottes, pommes de terre en cubes, crème de poulet
Riz, sauce soya, cassonade, légumes thaï, poulet en cubes
Bœuf haché, champignons, ail, rotini, moutarde Dijon

Ingrédients

couscous, soya, légumes orientales,
Pâte brisée, bœuf haché, champignon, pommes de terre, crème de champignon
Lasagne, thon, saumon, poisson blanc, légumes spaghetti, champignons, piments crème de poulet
Porc haché, tomates en dés, gruau, sauce tomate servi avec pommes de terre
Bœuf haché, brocolis, sauce brune et citrons servi couscous
Poitrine de poulet, sauce tomate, légumes italiens sur nid de choux fleur
2 Pâtes pizza 9``, sauce blanche, poulet en cubes, ananas, piments et mozzarella

Ingrédients

Bœuf haché, piment, sauce brune, pommes de terre en cubes
Rotini, sauce tomate, soya, légumes spaghetti, ail
Riz, filet sole, tomates, fines herbes et parmesan
Poitrine de poulet, brocolis, choux fleur, crème de poulet, servi avec riz
Porc haché, gruau, bacon, relish, servi avec pommes de terre
Bœuf haché, sauce soya, pêches, ketchup, servi avec couscous
Porc haché, haricots blancs, haricots rouges, sauce tomate, riz

SEMAINE 10

Pâté au porc & champignons
Végé mexicain
Pâté au bœuf & aux légumes
Manicotti poulet bacon
Poisson florentin
Mijoté de poulet style vol au vent
Saucisses et choucroute

SEMAINE 11

Tourte au porc
Hamburger steak
Jambon à l'ancienne
Poulet à la milanaise
Pâté au thon
Riz aux légumes
Lasagne à la viande

SEMAINE 12

Ragoût de poulet Parmigiana
Macaroni à la viande
Sole croustillante moutarde &
érable
Rouleau farci au bœuf
Boulettes aux choux fleur
Poulet divan
Pâté végétarien

Ingrédients

Porc haché, champignons, pommes de terre en cubes, crème de champignon, pâte brisée
Oignons, piments, maïs, ail, sauce tomate, haricots rouges, haricots noirs, poudre de chili, fromage cheddar, tortillas 10``
Bœuf en cubes, légumes californiens, cubes de pommes de terre, sauce brune, pâte brisée
Cannelloni, sauce blanche, légumes spaghetti
Poisson blanc, épinard, carottes râpées, parmesan sur riz
Pommes de terre, sauce blanche, mélange cocktail poulet
Saucisses porc et bœuf, choux, carottes râpées, pommes de terre cubes

Ingrédients

Porc haché, pommes de terre en cubes, épices à tourtière, pâte brisée
Bœuf haché, sauce brune, oignons, servi avec riz
Jambon, ananas en cubes, sauce à l'érable, servi avec pommes de terre pilées
Poitrine de poulet, citrons, chapelure italienne, servi avec linguine
Thon, pommes de terre pilées, légumes spaghetti, pâte brisée
Riz, légumes orientales, soya, tomates en dés
Lasagne, tomates en dés, sauce tomate, piments, bœuf haché, épinard, mozzarella

Ingrédients

Poitrine de poulet en cubes, ail, parmesan, riz, sauce tomate, tomates en dés chapelure
Macaroni, piments, champignons, tomates en dés, sauce tomate, bœuf haché
Sole, riz, sirop d'érable, moutarde à l'ancienne, chapelure
Bœuf haché, gruau, fromage mozzarella et légumes spaghetti
Porc haché, crème de poulet, choux fleur
Poitrine de poulet, brocolis, crème de poulet, mayonnaise, mozzarella
Soya, tomates en dés, légumes Francisco, pommes de terre, pâte brisée

SEMAINE 13

Spaghetti sauce chinoise
Poulet à la King
Fricassée au porc
Brouillé de tofu à l'italienne
Filet de poisson tomates & fines
herbes
Porc aux carottes et poivrons
Boulettes suédoises

SEMAINE 14

Mac'n chesse au poulet
Pâté de viande au jambon
Poulet aux citrons et aux brocolis
Rotini sauce aux champignons
Bœuf aux piments
Casserole mexicaine
Sole à l'italienne

SEMAINE 15

Macaroni aux trois fromages
Poulet napolitain
Mijoté de poisson à la florentine
Pâté mexicain
Gratin de légumes haricots rouges
Bœuf aux légumes
Ragoût de porc tomate

Ingrédients

Spaghetti, bœuf haché, sauce soya, légumes orientales
Cubes de pommes de terre, poulet cubes, sauce blanche, pois, carottes
Porc haché, légumes Francisco, pomme de terre cube sauce brune
Pomme de terre cube, tofu, courgette, tomate dé, vinaigrette italienne

Sole, tomates en dés, riz, fines herbes, parmesan
Porc en cube, carottes en rondelles, piments et sauce brune
Bœuf haché, crème, bouillon de bœuf, persil, servi avec riz

Ingrédients

Macaroni, poulet en cubes, lait, cheddar, mozzarella
Pommes de terre, jambon, légumes italiens, sauce blanche, pâte brisée
Poitrine de poulet, brocolis, crème de poulet, jus de citron, servie ave couscous
Rotini, soya, crème de champignon
Bœuf haché, piments, sauce brune
Riz, bœuf haché, salsa, piments, maïs, légumes spaghetti, mozzarella
Sole, légumes italiens, sauce tomate, tomates en dés

Ingrédients

Macaroni, mozzarella, cheddar, parmesan, crème de poulet
Poitrine de poulet, sauce tomate, tomates en dés, viande haché, légumes spaghetti
Sole, épinard, carottes râpées, riz, sauce blanche
Bœuf haché, relish, légumes spaghetti, cheddar, sauce chili, pâte brisée
Pommes de terre en cubes, champignons, oignons, courgettes, haricots rouges, sauce tomate, mozzarella
Cubes de bœuf, pommes de terre, légumes californiens, légumes jardiniers, sauce brune
Cubes de porc, tomates, légumes italiens, sauce tomate, tomates en dés

SEMAINE 16

Fusilli sauce au thon
Dinde en sauce
Jambon de Noël
Pâté au poulet
Tourtière
Ragoût de boulettes des fêtes
Petits pains farcis aux lentilles

SEMAINE 17

Filet de sole à la créole
Penne au jambon
Spaghetti fermier
Pâté chinois
Galette & lentilles sauce aux tomates origan
Poulet à la chinoise
Tacos porc & ananas

SEMAINE 18

Pâté parmentier
Spaghetti, sauce des îles
Poulet sauce BBQ
Cari aux légumes & pois chiches
Manicotti sauce à la viande
Gratin de brocolis & poulet
Boulettes de porc BBQ fumé

Ingrédients

Fusilli, sauce blanche, thon, légumes spaghetti
Tranche de dinde, sauce à la dinde, servi avec riz
Tranche de jambon, cerises, ananas, sauce ananas et érable, servi avec pommes de terre
Poulet, pommes de terre en cubes, crème de poulet, pois, carottes, légumes spaghetti, pâte brisée
Viande à tourtière, épices à tourtière, pâte brisée, servie avec salade
Viande à tourtière, effiloché de porc, sauce à ragoût, servi avec pommes de terre
Pannini, oignons, lentilles, ketchup

Ingrédients

Sole, sauce tomate, riz, pois, carottes, salsa
Penne, crème de poulet, mélange 4 légumes, jambon
Spaghetti, soya, sauce tomate, légumes, spaghetti, tomates en dés
Bœuf haché, maïs en crème et en grains, pommes de terre pilées

Lentilles, maïs, oignons, assaisonnement, tacos, œuf, sauce tomate, origan
Cubes de poulet, légumes thaï, sauce ananas et aigre douce, servi avec riz blanc
Filet de porc, ananas, oignons, sauce BBQ, tacos, salade Ice berg

Ingrédients

Bœuf haché, légumes spaghetti, maïs, crème de tomate, pommes de terre pilées
Spaghetti, thon, saumon, poisson blanc, légumes spaghetti, crème de poulet
Poitrine de poulet, sauce BBQ, oignons, servi avec salade romaine et riz
Légumes spaghetti, pois chiches, poudre cari, lait de coco
Manicotti, sauce tomate, tomates en dés, viande haché, légumes spaghetti
Cubes de poulet, brocolis, pommes de terre cubes, crème de champignon, fromage cheddar
Porc haché, sauce BBQ, oignons, champignons, servi avec riz

