



MENUS SANS GLUTEN

Midi

- **Crevettes et couscous sans gluten aux légumes verts**

Faites gonfler le couscous sans gluten dans du bouillon maison. Poêlez les crevettes 2 min. chaque côté puis jetez-y des feuilles d'épinards et de chou chinois et arrosez de jus de citron.

Soir

- **Bruschetta aux champignons**

Poêlez des champignons avec du persil. Grillez des tranches de pain sans gluten au levain, frottez-les avec une gousse d'ail et servez avec les champignons.

LUNDI

Midi

- **Steak aux pâtes chinoises (de riz)**

Faites tremper les pâtes. Poêlez les steak coupés en lamelles avec de l'ail et du gingembre. Jetez des feuilles vertes (épinards/choux) et les pâtes dans la poêle.

Servez avec du tamari.

- **Avocat et thon sur blinis**

Mélangez le thon avec de la mayo maison et quelques graines germées. Déposez des lamelles d'avocat sur des blinis sans gluten puis déposez le thon dessus.

Soir

MARDI

Midi

- **Omelette espagnole**

Faites cuire des pommes de terre à la vapeur.

Poêlez des oignons et des poivrons, ajoutez des tranches de chorizo et versez les oeufs battus. Servez avec une salade.

Soir

- **Salade de pois chiches à la feta**

Émiettez la feta sur les pois chiches en conserve égouttés, parsemez d'oignon rouge et de menthe. Servez avec de la roquette, des graines de tournesol, arrosez d'huile d'olive vierge.

MERCREDI

Midi

- **Cuisses de poulet aux légumes au four + riz**

Déposez sur une plaque des cuisses de poulet et des fenouils, carottes, poireaux et ail coupés autour. Salez, poivrez et cuisez environ 1h au four. Servez avec du riz.

Soir

- **Salade de haricots verts**

Cuisez à la vapeur des haricots verts (surgelés). Émiettez une boîte de thon dessus, ou servez avec un œuf mollet et des noix. Arrosez de vinaigrette maison. Servez avec des cracottes sans gluten.

JEUDI

Midi

- **Pâtes au saumon et au poireau**

Faites cuire des poireaux. Poêlez le saumon puis émiettez-le. Mélangez le saumon avec le poireau et de la crème, salez, poivrez. Servez avec des pâtes soba.

Soir

- **Soupe de champignon avec chips de bacon**

Cuisez les champignons dans du bouillon maison. Mixez avec de la crème fraîche, salez, poivrez. Servez avec du persil, des chips de bacon et des cracottes suédoises.

VENDREDI