



**Recettes du mois
de janvier :**
check

Scanne-moi !
Commandez vos
recettes du mois
en 1 clic grâce à **jow**



Janvier

LUNDI

1/01

Bouillon de ravioles
& légumes

MARDI

2/01

Crumble potimarron,
lardons & noix
caramélisées

MERCREDI

3/01

Wrap veggie tzatziki
& tomates séchées

JEUDI

4/01

Milanaise veggie
& spaghetti

VENDREDI

5/01

Poulet, purée de
carottes & tzatziki

SAMEDI

6/01

Risotto crevettes
parmesan & poireaux

DIMANCHE

7/01

Poulet rôti au citron

8/01

Quiche chèvre,
brocolis & tomates
séchées

9/01

Curry de carottes
& tofu

10/01

Kid smile, boulettes
& haricots

11/01

Velouté lentilles,
potimarron &
noisettes

12/01

Feuilleté roulé jambon,
tomate & mozza

13/01

Légumes d'automne
au four, truite
& sauce yaourt

14/01

Quiche ricotta,
épinards & truite
fumée

15/01

Velouté chou-fleur,
poireau & chèvre frais

16/01

Tofu cacahuètes, riz
& brocoli

17/01

Dahl express coco
épinards

18/01

Mini toasts chèvre
figue & salade

19/01

Cabillaud au beurre
citronné, riz
& haricots verts

20/01

Raclette, jambon
& bacon fumé

21/01

One pot riz aux
légumes & poulet

22/01

Croque-monsieur au
Saint-Nectaire & frites

23/01

Potage cinq légumes

24/01

Escalope de dinde à la
crème de champignons
& purée maison

25/01

Cabillaud, légumes
vapeur & sauce fines
herbes

26/01

Wrap façon salade
césar

27/01

Gratin de ravioles à la
bolo express

28/01

Ramen au porc
& lait de coco

29/01

Curry & boulettes
veggie

30/01

Tartines œufs
brouillés, ricotta
& jambon

31/01

One pan autumnal
saucisse & gnocchi

Scanne-moi !
Commandez vos
recettes du mois
en 1 clic grâce à **jow**

