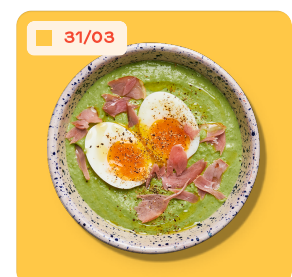
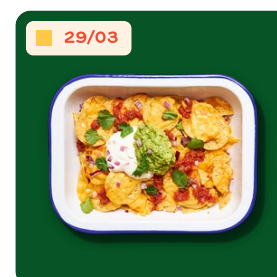
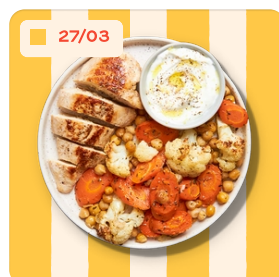
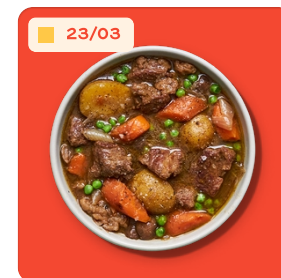
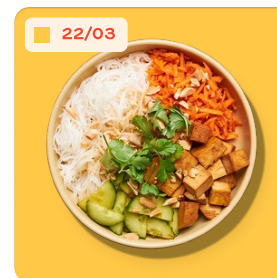
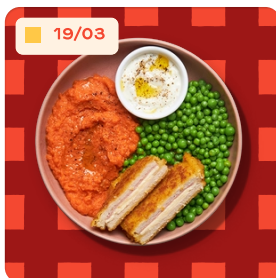
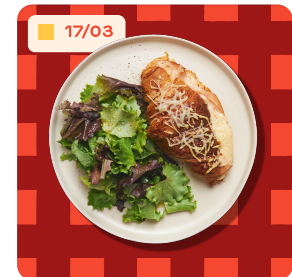
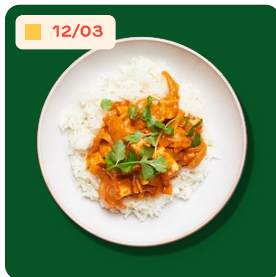
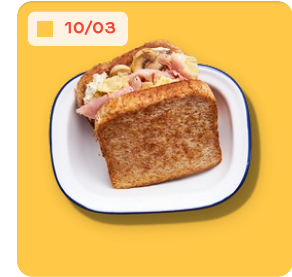
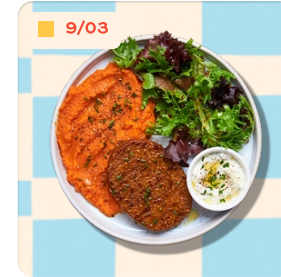
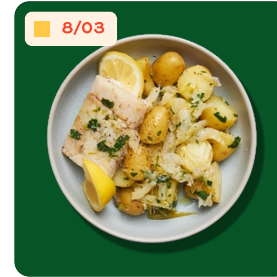


# Recettes du mois de mars : check



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



# Mars

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1/03  
Truite, légumes  
vapeur & sauce fines  
herbes

2/03  
Gratin de ravioles à la  
bolo express

3/03  
Soupe iranienne

4/03  
Soupe express de  
légumes & toast œufs  
brouillés jambon

5/03  
Quiche chèvre,  
épinards & jambon

6/03  
Gnocchis sauce  
brocoli & jambon

7/03  
Oeufs cocotte blanc  
de dinde & salade

8/03  
Cabillaud & poêlée de  
fenouil

9/03  
Galette végé, purée de  
carotte & tzatziki

10/03  
Brunch sandwich aux  
champignons

11/03  
Gratin de patate  
douce, chèvre &  
jambon

12/03  
Tikka masala veggie  
express

13/03  
Truite, fondue de  
poireaux & farfalles

14/03  
Wrap blanc de poulet,  
salade & mayo

15/03  
Tartiflette  
végétarienne

16/03  
Polenta au pesto  
& poulet grillé

17/03  
Croissant blanc de  
poulet & fromage

18/03  
Quiche petit pois,  
truite fumée  
& fromage frais

19/03  
Purée de carottes,  
petits pois & cordon  
bleu

20/03  
Burger bacon  
& raclette

21/03  
Soupe express au  
poireau & œufs à la  
coque

22/03  
Bo bun veggie

23/03  
Ragoût de bœuf

24/03  
Riz cantonais au  
blanc de poulet

25/03  
Chou braisé à la  
saucisse

26/03  
Salade concombre  
& maquereau fumé

27/03  
Légumes d'automne  
au four, poulet  
& sauce yaourt

28/03  
Bowl pois-chiches,  
champignons  
& œuf mollet

29/03  
Nachos veggie  
& salsa

30/03  
Pâtes aux poireaux &  
sauce gorgonzola

31/03  
Velouté petits pois  
& lard

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

