

Menu local d'une semaine, pour 4 personnes

Proposé dans l'émission de Par-dessus le marché le 21 mai 2009

Jour 1

[Truite amandine](#) et [Asperges grillées](#)

Jour 2

[Filet de porc mariné](#) et [Pommes de terre grillées à l'ail](#)

Jour 3

[Gigot d'agneau au four](#) et [Purée de courge au gingembre](#)

Jour 4

[Cuisses de canard braisées au four](#) et [Orge pilaf](#)

Jour 5

[Casserole de poulet à la patate douce](#)

Jour 6

[Ravioli beurre et sauge](#) ou avec [Sauce tomate de ma mère](#)

Jour 7

[Sauté rapide au tofu et légumes](#)

Pour compléter ces repas:

Entrées:

- [Crème de légumes d'hiver](#)
- [Endives grillées au bleu](#)
- [Salade de laitue et tomates](#)

Desserts:

- [Compote de pommes](#)
- [Mousse au fromage à la crème et petits fruits](#)
- [Café "affogato"](#)