



IDÉES DE MENUS DU JULES SOLISTE

Ces menus sont conçus pour les mangeurs peu avertis en cuisine qui, en outre, auraient peu de temps et d'énergie à consacrer à la préparation des plats et qui vivraient seuls. Les recettes sont réputées inratables et rapides, elles peuvent être dégustées sur deux jours. J'envisage un temps de 20 minutes en cuisine le soir. Je prévois le passage au restau ou à la cantine le midi, ou la préparation d'un casse-croûte. Voir aussi la grille (p. 72) et le *planning Mini-max* (p. 111). Tout comme pour les menus familiaux, la liste des courses est sur le site, à l'intention des novices.

JOURS 1, 6 & 11

13 h À la cantine : potage du jour, puis poulet grillé et légumes du jour avec une sauce crémeuse (+ un dé de pain)

19 h Jus de légumes frais. Cerveau de Canut sur concombre. Rôti de porc en hypocuisson (cuire trois fois la dose, conserver en quasi-charcuterie). Mayonnaise express maison. Crudités d'hiver chatoyantes (préparer double dose pour le lendemain).

JOURS 2, 7 & 12

13 h En casse-croûte. Jus de légumes frais ou en bouteille. Salade avec Rôti de porc de la veille, Vinaigrette ou Mayonnaise, restes de crudités de la veille. Féculent facultatif : une biscotte émiettée.

19 h Potage de verdure Bieler (cuire trois fois la dose, congeler un tiers).

JOURS 3, 8 & 13

13 h À la cantine : potage, puis steak beurre maître d'hôtel et laitue/légumes du jour (+ 5 frites)

19 h Restes de soupe de la veille au soir (Bieler). Foie de morue sur une fine biscotte ou sur crudité. Scampis sauce à l'ail. Tomates provençales.

JOURS 4, 9 & 14

13 h En casse-croûte. Jus de légumes fraîchement pressé ou en bouteille (bio). Rôti du porc (du jour 1), Mayonnaise, crudités et cuitités (+ 4 croûtons aillés faits maison, à base de pain d'épeautre)

19 h Potage de potimarron au curry (cuire trois fois la dose, congeler un tiers)
Œuf cocotte à la tomate et à la crème, restes de Tomates provençales de la veille (+ un dé de pain d'épeautre)
Cuire des légumes de saison à la vapeur pour le casse-croûte du lendemain

JOURS 5, 10 & 15

13 h En casse-croûte. Potage de la veille au soir, à transporter en bouteille thermos*¹. Œufs durs, Jardinière de légumes vapeur cuite la veille au soir, quelques crudités et Vinaigrette (+ 1 cuill. s. de quinoa)

19 h Soupe miso et oignons de printemps. Guacamole maison sur finissime biscotte ou à déguster à la cuiller. Steak tartare maison, grande laitue, haricots verts

* ou réchauffé dans un micro-ondes au bureau, solution de dépannage si vraiment...