

# PROGRAMMATION CUISINE ÉTÉ 2023

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

## semaine 1 - P'TITES DÉCOUVERTES CULINAIRES

ROULEAUX  
DE PRINTEMPS

SALADE  
GRECQUE

BOULETTES DE VEAU  
MAISON

SALADES AUX CŒUFS,  
CHOU-FLEUR ET  
BACON

MUFFIN AUX BLEUETS  
ET À L'ORANGE

## semaine 2 - COMFORT FOOD :-)

POTAGE DE CHOU-  
FLEUR AU PARFUM  
DE CURCUMA

FRITES AU FOUR ET  
MAYONNAISE MAISON

BOUCHÉES DE  
BROWNIES

SLOPPY  
JOE

BISCUITS DÉCADENTS  
AUX PÉPITES  
DE CHOCOLAT

## semaine 3 - RECETTES RAPIDES ET RÉCONFORTANTES

SOUPE POULET, BACON  
ET ÉPINARDS

SCONES AUX BLEUETS

CONFITURE MAISON  
AUX FRAISES ET CAKES  
À LA VANILLE

MINI QUICHE  
LORRAINE

GRANOLA MAISON

## semaine 4 - OSONS DE NOUVEAUX INGRÉDIENTS

POTAGE DE RABIOTES  
ET CAROTTES AU LAIT  
DE COCO

SALADE  
INCA

CHIPS DE BAGEL  
ET HUMMUS

CUPCAKE AU CACAO  
ET GLAÇAGE  
AU CHOCOLAT

GALETTES DE TOFU  
ET SA SAUCE

## semaine 5 - LES TOPS 5 DES CAMPEURS

SOUPE WON TON

POMMES DE TERRE  
AU PAPRIKA  
ET SA TREMPETTE

MUFFINS AUX PÊCHES  
ET À L'ÉRABLE

PIZZA AUX ÉPINARDS  
ET RICOTTA

GALETTE À L'AVOINE  
ET BANANES

## semaine 6 - RECETTES POUR UN WEEK END AU CHALET

POTAGE  
AUX CAROTTES

SALADES DE MACA-  
RONIS AUX LÉGUMES  
ENSOLEILLÉS

CROUSTADE AUX  
POMMES À L'ÉRABLE

CHILLI

GALETTES AUX  
BLEUETS  
ET AU CHOCOLAT

## semaine 7 - MÉLI MÉLO D'IDÉES

POTAGE DE PANAIS  
ET BROCOLIS

BARRES CROQUANTES  
AU CHOCOLAT ET RIZ  
SOUFFLÉ

TORTIGLIONIS  
ET SA SAUCE

BISCUITS FLOCONS  
D'AVOINE, CAROTTES  
ET CANNEBERGES

SALADE TIÈDE DE  
PATATES DOUCES, KALE  
ET POULET

## semaine 8 - APRÈS UNE SORTIE À LA MONTAGNE

SOUPE TOMATE  
ET ORZO

POULET  
CROUSTILLANT

POUDINGS MINIATURES  
DE PAIN PERDU

CASSEROLE DE GEME-  
LIS AUX SAUCISSES

GALETTES À  
LA MÉLASSE

## semaine 9 - LES HITS DE L'ÉTÉ



**VENDREDI DÉGUISE**  
**VIENS DÉGUISE AU ZÜKARI**

### Thème des semaines

1- Style "fluo" – ça va flasher!

2- Journée pyjamas – pas besoin de t'habiller aujourd'hui

3- Piscine party – sors ton canard gonflable

4- Très chic – sors tes diamants

5- Sois le plus comique possible et surprend nous!

6- Ho Ho Ho c'est Noël

7- Journée des princes et princesses – bienvenue à Walt Disney

8- Journée rock – sors ta guitare

9- Journée hawaïenne, sors ta planche de surf