

# ma semaine vegan

NOVEMBRE !

## LUNDI

MIDI : SALADE D'ENDIVES, POMMES, TOFU ET NOIX  
SOIR : VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT

## MARDI

MIDI : PÂTES SG / ENDIVES / POMMES / NOIX  
SOIR : PANCAKES SALÉS AUX LÉGUMES

## MERCREDI

MIDI : COUSCOUS AU QUINOA  
SOIR : PANCAKES SALÉS AUX LÉGUMES

## JEUDI

MIDI : COUSCOUS AU QUINOA  
SOIR : PDT MIMOSA

## VENREDI

MIDI : SALADE DE PDT / POIS CHICHES  
SOIR : GRATIN DE PÂTES SANS GLUTEN / EPINARDS

## SAMEDI

MIDI : ROULEAUX DE PRINTEMPS  
SOIR : RESTAU

## DIMANCHE

MIDI : ROULEAUX DE PRINTEMPS  
SOIR : VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT

### JUS ET TARTINADES

#### *smoothies*

mangue/épinards/coco  
raisin / pommes

#### *tartinades*

terrines de noix  
sojami (fauxmage)

*budget*

~ 60€ pour 2  
en bio !

### LISTE DE COURSES

#### *fruits et légumes*

4 endives / 3 navets  
1 courge butternut  
épinards / salade verte  
2 oignons  
2 brocolis  
10 carottes  
15/20 PDT  
1 grappe de raisin  
3 pommes / 2 mangues  
2 citrons (jus et sauces)

#### *céréales, légumineuses ...*

farine de sarrasin / feuilles de riz  
noix / graines de sésame  
tofu aux herbes / yaourt soja nature  
quinoa  
crème soja / sojami  
1 pot de pois chiches  
sojami  
concentré de tomate  
pâtes sans gluten  
lait de coco  
chapelure (de riz si sans gluten)