2016

	Semaine 1 janvier	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
lundi		- PN carottes vapeur en salade(mon blog) pâte à tartiner carotte lentilles corail (mon blog) + pain - cookies - végéburger (mon blog) + potatoes	- couscous - tarte rhubarbe amande - croque-monsieur pesto(mon blog) /emmental	- couscous - tarte marbrée citron/chocolat (mon blog) - pirojki au chou (lacuisinedannaetolivia)
mardi		- pâte à tartiner carotte lentilles corail (mon blog) - palets aux noix (petits plats pour grandes tablées p93) - gratin riz/côte de bette	- pain + tofunade (mon blog) - gaufrettes - gratin de potimarron	- pâté végétal (végétales et gourmandes p8) + pain - madeleines au cœur de chocolat (tm et vs 4) - polentarte au poireau (mon blog)
mercredi		- gratin riz/côte de bette - galette des rois - pâtes (mon blog)	- gratin de potimarron - gaufres - cannelloni pst petits pois	- polentarte au poireau - beghrir (mon blog) - soupe aux poireaux + pâtes
jeudi		- terrine épinards brocolis (végétales et gourmandes p50) - gâteau patidou/amande (veganwizz) - dahl de pois cassés/patisson + riz	- cake aux olives - gros sablés noix de coco chocolat (tm et vs 22) - chana dahl + riz (mon blog)	- terrine de légumes (à toute vapeur p142) - mini tartelettes au chocolat - millet, lentilles corail et potimarron
vendredi	- gratin sarrasin/potimarron - pain viennois (mon blog) - pâtes	- riz - biscuits earl grey (le meilleur de l'espace recette p238) - raviolis ortie tofu	- chana dahl + riz - jésuite - pâtes	- millet, lentilles corail - chinois aux amandes (mon blog) - gnocchis de potimarron (mon blog)
samedi	- poêlée de légumes + galettes de lentilles corail - gâteau à la banane de mct (mon blog) - pâté aux pommes de terre	- poêlée de légumes + galettes de pois cassés - cake citron pavot (mon blog) - pizza	- poêlée de chou + galettes de pois chiches à la tomate (végétales et gourmandes p16) - clafouti aux pommes (petits plats pour grandes tablées p96) - tomatarte	- poêlée de chou-fleur + steak de millet/lentille - cake orange, miel, noix (tm et vs 10) - pizza
dimanche	- carottes vapeur en salade (petits plats pour grandes tablées p20) - galette des rois - couscous	- salade russe (petits plats pour grandes tablées p34) - rfiis - couscous	- pomme de terre vapeur, olive coriandre (petits plats pour grandes tablées p80) - mkhabez - couscous	- salade de blé aux petits légumes (végétales et gourmandes p42) - bradj - couscous

	Semaine 5 février	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
lundi	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte moelleuse orange chocolat (tm et vs 26) - panini + frites 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte à la fleur d'oranger (desserts gourmands p56) - végéturger (deboucheatable) + potatoes 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte au brownies - quiche aux poireaux 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte amandine (envie de desserts p42) - chausson
mardi	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tartinade crue (xtranormal) - barres de céréales - poireaux gratinés à la béchamel alternative (équilibrés et saveurs p61) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tartinade de pois cassés (cfaitmaison) - cookies (mon blog) - gratin de côtes de bettes à la bolognaise de pst 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâté de tournesol/tomates séchées (mon blog) - bugnes - gratin de pommes de terre + patates douces 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tartinade aux olives vertes et aux herbes (socook) - lunettes - gratin de côtes de bette, sauce verte
mercredi	<ul style="list-style-type: none"> - poireaux gratinés à la béchamel alternative - crêpes - lasagnes aux orties 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin de côtes de bettes - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin de pomme de terre + patates douces - gaufres - cannelloni blettes carottes (menusvgl) 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin de côtes de bette, sauce verte - beghrir - pâtes
jeudi	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake aux carottes - pain d'amande - cristianos y moros 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake au brocolis - gaufrettes - lentilles germées au lait de coco (mon blog) + riz 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake au pesto de radis - croquants de cordes (la france gourmande p60) - curry de pois chiche/potimarron + riz 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake à la betterave - muffins sans - curry de lentilles corail, carottes, pommes de terre et choux de bruxelle (menusvgl)
vendredi	<ul style="list-style-type: none"> - cristianos y moros - pain viennois - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - lentilles germées au lait de coco + riz - brioche - raviolis 	<ul style="list-style-type: none"> - curry de pois chiche/potimarron + riz - pains au chocolat - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - curry de lentilles corail, carottes, pommes de terre et choux de bruxelle - chinois - gnocchis
samedi	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes de pois cassé et coriandre - sachertorte (aux goûts du monde p88) - pâté au potimarron (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes de flocons d'avoine (lesrecettesdejuliette) - pain de Gènes (cuisinez comme les chefs p37) - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de chou-fleur/brocolis + burger végétarien (fastgoodcuisine) - gâteau à la compote de pomme et à la cannelle (cuisinededeborah) - tarte tatin aux pommes de terre (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes végétarien au curry (maliceetastuce) - brownie - pizza
dimanche	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de sarrasin germé, champignons & chou blanc (labiosphere.be) - griwech - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - petits légumes d'hiver et vermicelles en salade (tm et vs 18) - pâtes de chat - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade libanaise aux lentilles et boulgour (la-recette-de-cuisine) - warda - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - rouleaux de printemps - dziriettes - couscous

	Semaine 9 mars	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
lundi	<ul style="list-style-type: none"> - Couscous - Tarte au curd de pomme (cuisinevegetalienne) - Végéburger, potatoes 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - Tarte banane au goût indien - Croque-monsieur, frites de buternut 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - Tarte au chocolat - Patties au légumes/pst 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - Tarte marbrée chocolat citron - panini
mardi	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade, guacamole, chips - princes - Gratin chou fleur/brocolis 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade, houmos - Biscuits craquelés au chocolat - Gratin poireau/sarrasin 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade, pâté végétal épeautre/noisette/olive (talonhautetacao) - Woopies - Gratin dauphinois 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade + tartinade de carotte à l'okara d'amande (lacuisinedannaetolivia) - Sablés aux orties - Gratin de millet/poireau
mercredi	<ul style="list-style-type: none"> - Gratin chou-fleur/brocolis - Crêpes, pâte à tartiner - lasagnes aux épinards 	<ul style="list-style-type: none"> - Gratin poireau/sarrasin - Pancakes, pâte à tartiner - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - Gratin dauphinois - Gaufres , pâte à tartiner - cannellonis 	<ul style="list-style-type: none"> - Gratin de millet/poireau - Beghrir, pâte à tartiner - fausse tartiflette au camembert
jeudi	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade, sandwich - bugnes - chili sin carne + riz 	<ul style="list-style-type: none"> - PN Terrine de tofu aux flocons d'avoine, coleslaw - Madeleines au chocolat - pst en croûte de boulgour + poêlée de légumes 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade, sandwich - Cookies - haricots blancs au carottes + amarante 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade + Cake au choux rouge - gaufrettes - sarrasin et dahl de lentilles corail
vendredi	<ul style="list-style-type: none"> - chili sin carne + riz - pain viennois - pâtes à la sauce de potimarron 	<ul style="list-style-type: none"> - pst en croûte de boulgour + poêlée de légumes - Brioche - Raviolis aux épinards 	<ul style="list-style-type: none"> - haricots blancs au carottes + amarante - croissants - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - sarrasin et dahl de lentilles corail - cookies - gnocchis
samedi	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes d'azuki - Cake à la poire confite - tomatarte 	<ul style="list-style-type: none"> - Galettes de polenta aux orties, sauce aux légumes - Gâteau kiwi citron - Pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - Falafels + vert de blette à l'indienne - Cake à l'orange - Tarte tofu soyeux orties 	<ul style="list-style-type: none"> - Poelée de légumes, boulettes de purée de pomme de terre farcies au fromage (recettesnafissa) - Mhencha aux amandes (mafleurdoranger) - pizza
dimanche	<ul style="list-style-type: none"> - carottes vapeur en salade - El werqa - Couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de pomme de terre coriandre - Dziriettes noisette - Couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade de carottes aux épices - cornets sésame amande et miel - Couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - sandwich-cake - nid de Pâques au chocolat - couscous

	Semaine 13 avril	Semaine 14	Semaine 15	Semaine 16
lundi	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte chocolat citron (assiettesgourmandes) - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - Tarte tatin aux pommes - tortillas + frites 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - caprice berrichon - chausson au vert de blette 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - Tarte soufflée au chocolat - panini
mardi	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade + tartinade végétale aux lentilles et aux noix (les-mets-tisses) - Spéculoos - Gratin de chou fleur/brocolis/pomme de terre 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade + tartinade aux noix et sel rose massala (biogourmand) - get apens - Parmentier au saumon fumé 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Hoummous de lentilles germées - meringues (mon blog) - gratin pomme de terre/poireau 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tartinade de haricots blancs aux carottes et aux herbes (bullegreen) - campanare (tm et vs 28) - gratin invisible aux carottes
mercredi	<ul style="list-style-type: none"> - Gratin de chou fleur/brocolis/pomme de terre - Crêpes, pâte à tartiner - Lasagnes au plantain 	<ul style="list-style-type: none"> - Parmentier au saumon fumé - Pancakes, pâte à tartiner - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin pomme de terre/poireau - gaufres (mon blog) - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin invisible aux carottes - beghrir - pâtes
jeudi	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade + sandwich - sablés bicolores - korma de légumes + riz + rotis 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade, cake aux olives - chouquettes - riz tandoori et curry de potimarron 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade + sandwich - barquettes sablées au chocolat - haricots blancs aux carottes (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake à l'égopode - sablés extra fin sans gluten (tm et vs 31) - tagine de tofu et petits légumes (équilibre et saveur)
vendredi	<ul style="list-style-type: none"> - korma de légumes + riz + rotis - Pain viennois - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - riz tandoori et curry de potimarron - brioche - raviolis aux orties 	<ul style="list-style-type: none"> - haricots blancs aux carottes - pliés au chocolat - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - tagine de tofu et petits légumes - chinois (mon blog) - Gnocchis d'okara (mon blog)
samedi	<ul style="list-style-type: none"> - Galettes courge/lentille corail, poêlée de légumes - Cake coco-vanille aux pépites de chocolat - tarte soufflée à la carotte 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes de quinoa et graines de courges - brownie chocolat aux haricots (pascale stretti kindle) - Pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - épinards à la florentine - Cake coco-vanille aux pépites de chocolat - tarte tofu soyeux ortie 	<ul style="list-style-type: none"> -Nuggets de tofu + purée de carotte/pomme de terre - Délice poire chocolat - flamenkuche
dimanche	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de radis roses - qalb el louz - Couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade russe (petits plats pour grandes tablées p34) - sfenj - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade asiatique saine et végétarienne - qalb el louz - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> salade betterave œuf dur riz Samsa aux amandes Couscous

	Semaine 17 mai	Semaine 18	Semaine 19	Semaine 20
lundi	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - Tarte lemon curd - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte à la rhubarbe - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - flan patissier - panini 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte au sucre (greencuisine) - empanadas
mardi	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade paté végétal vegan (vegactu) - biscuits chocolat noix de coco (cuisinez végétalien) - quenelles (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade, rillettes végétales aux lentilles et aux noix (lesbonheurs.fr) - biscuits sans sucre (enfantvege) - gratin de choux de bruxelle et pommes de terre 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tartinade d'algues - biscuits à l'huile d'olive et agrumes (cuisinez comme les chefs) - invisible au potimarron et pomme de terre (chezvanda) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâté végétal aux olives (ptitchef) - cookies citron - gratin pomme de terre/ortie
mercredi	<ul style="list-style-type: none"> - quenelles - crêpes - Lasagnes 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin de choux de bruxelle et pommes de terre - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - invisible au potimarron et pomme de terre - gaufres - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin pomme de terre/ortie - beghrir - pâtes
jeudi	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade sandwich - biscuits à l'huile d'olive et agrumes (cuisinez comme les chefs p135) - Tajine végétarien de lentilles vertes + pain à la semoule 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake au plantain - barres de céréales - curry pst coco + riz (rescettes-vegetariennes) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade sandwich - conchas (ma cuisine 100 façons) - pois cassés, amarante, noix et piments (cuisinervegbio) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake à l'alliaire - sablés à l'huile d'olive et au miel (750g) - indian red lentil & azuki dahl over brown rice (esteeskitchen)
vendredi	<ul style="list-style-type: none"> - Tajine végétarien de lentilles vertes + pain à la semoule - pain viennois - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - curry pst coco + riz - brioche - raviolis au vert de bettes 	<ul style="list-style-type: none"> - pois cassés, amarante, noix et piments - pains aux pralines - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - indian red lentil & azuki dahl over brown rice - chinois (mon blog) - gnocchis à la romaine (mon blog)
samedi	<ul style="list-style-type: none"> - tofu mariné + carottes à la vapeur d'orange (équilibre et saveur) - Pain d'épices banane chocolat - tarte aux blettes 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes d'azuki - Moelleux chocolat-amande (Ma petite cuisine gourmande sans gluten ni lactose) - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes de maïs à la coriandre (végétales et gourmandes) - muffin chocolat - tarte aux fanes de radis 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes rapides aux flocons végétaux (makanaibio) - muffins mélisse citron - pizza
dimanche	<ul style="list-style-type: none"> - rouleaux de printemps - cigares amandes noisettes miel - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - brioche au camembert - bahla - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - - bouchée coco-lait concentré - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - macédoine de légumes - taj el moulouk - couscous

Semaine 21	Semaine 22 juin	Semaine 23	Semaine 24
<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte à la rhubarbe meringuée - panini 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte à la compote - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte au citron meringuée - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte aux fraises - feuilletés au fromage
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade houmous de haricots blancs au persil (papillesetpupille) - Cookies aux céréales, sans sucre ajouté et sans gluten (lalignegourmande) - gratin millet/poireau 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Tartinade au chou-fleur et mayonnaise d'avocat (ioanarecipes) - petites souris gourmandes (xtranormale) - quiche sans pâte au vert de blette 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade houmous de lentille (cfaitmaison) - Biscuits coco - Polenta aux fanes de carotte, sauce tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâté végétal aux lentilles et aux champignons (123veggie) - Cookies vegan aux flocons d'avoine, chocolat noir et amande (rosenoisettes) - Gateau renversé aux blettes et au parmesan (lamedecinepasseparlacuisine)
<ul style="list-style-type: none"> - gratin millet/poireau - crêpes - lasagnes 	<ul style="list-style-type: none"> - quiche sans pâte au vert de blette - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - Polenta aux fanes de carotte, sauce tomate - gaufres - cannelloni aux côtes de bette 	<ul style="list-style-type: none"> - Gateau renversé aux blettes et au parmesan - beghrir (mon blog) - pâtes
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade sandwich - cookies ortie chocolat - curry de lentilles + riz + chapati 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Terrine de champignons aux noisettes (équilibre et saveur) - sablés au citron (papillesetpupilles) - Purée de haricots blancs à la coriandre (epicurien) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade sandwich - Crousti-moelleux aux pommes et avoine - riz cantonnais 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake ortie - Madeleines à l'eau de rose (1200 recettes) - imbrecciata
<ul style="list-style-type: none"> - curry de lentilles + riz + chapati - pain viennois - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - Purée de haricots blancs à la coriandre - brioche - raviolis au plantain 	<ul style="list-style-type: none"> - riz cantonnais - craquelins du nord - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - imbrecciata - chinois - gnocchis verts
<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + boulettes sarrasin (vg-tables) - cake au thé vert - tarte au fromage de chèvre (1200 recettes) 	<ul style="list-style-type: none"> - frites + galettes végétales aux protéines texturées (vegecarib) - fraisier - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes végétales de légumes aux flocons d'avoine (lesrecettesdejuliette) - fondant chocolat noisette (sarrasinecuisine) - flan au feuilles de blettes (certiferme) 	<ul style="list-style-type: none"> - légumes vapeur et riz sauce aigre-douce (ma cuisine sans façon) - far à l'okara aux cerises - pizza
<ul style="list-style-type: none"> - carottes vapeur en salade - Basboussa coco - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade russe - M'chewek - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade de lentilles et courgette (creperie-jarnoux) - bradj - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - macédoine, œuf mimosa - sablés aux dattes (cuisinetestee) - couscous

Semaine 25	Semaine 26 juillet	Semaine 27	Semaine 28
<ul style="list-style-type: none"> - couscous - Tarte noix de coco façon bounty (lalignegourmande) - panini 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - fiadone - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte rhubarbe - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte speculoos citron - chausson
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Pâté végétal aux carottes (mamapasta) - Barres de céréales noisette, abricot et cramberrrie (framboise-et-bergamote) - flan au vert de bette et à la brousse (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade terrine d'aubergine aux flocons de quinoa - speculoos - gratin de courgettes à la provençale (supertoinette) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâte à tartiner lentilles corail/carotte - biscuits marbrés (nattycuisine) - gâteau de riz aux courgettes (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tartinade de courgette, sésame et graines de lin (flobidouille) - canistrellis à l'épeautre et à l'anis (cheznunuch) - gratin de sarrasin aux noisettes
<ul style="list-style-type: none"> - flan au vert de bette et à la brousse - crêpes - lasagnes aux côtes de bette 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin de courgettes à la provençale - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - gâteau de riz aux courgettes - gaufres (mon blog) - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin de sarrasin aux noisettes - beghrir - pâtes
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade sandwich - cookies lentilles sésame (végébon) - chili sin carne + riz 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake - macarons au thé (1200) - assortiment de légumes sur lit de riz et sauce au yaourt (la cuisine à toute vapeur p 140) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade sandwich - spritz (mon blog) - boulettes de tofu au vert de bette, millet 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake au lamier (mon blog) - biscuits craquelés (mon blog) - dahl de pois cassés + riz
<ul style="list-style-type: none"> - chili sin carne + riz - pain viennois - pâtes aux orties 	<ul style="list-style-type: none"> - assortiment de légumes sur lit de riz et sauce au yaourt - brioche - raviolis au vert de bette 	<ul style="list-style-type: none"> - boulettes de tofu au vert de bette, millet - oranais - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - dahl de pois cassés + riz - chinois (mon blog) - gnocchis (mon blog)
<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + fausse omelette de farine de lentille - gâteau nantais (1200 recettes) - tarte aux courgettes 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + maakouda - brownies - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + paillason pomme de terre/courgette (mireilleblog) - cake citron pavot - tarte aux oignons blancs 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes envie d'ailleurs (flobidouille) - gâteau à la banane de MCT (mon blog) - pizza
<ul style="list-style-type: none"> - Taboulé aux pois chiches - Keftha - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - boulgour carottes raisins secs (équilibre et saveur) - ghribia à la farine de pois chiches - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - carottes vapeur en salade - fanid - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade complète (flobidouille) - m'bessesse - couscous

Semaine 29	Semaine 30	Semaine 31 août	Semaine 32
<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte amandine pêche - panini 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte chocolat caramel (desserts gourmands p58) - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte aux mirabelles - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte aux poires - chausson
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâte à tartiner petits pois/menthe (livre cléa) - financiers - tian courgette/tomate/pomme de terre 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tartinade végétale aux lentilles et noix de cajou (keskonmangemaman) - sablés - gratin côtes de bette 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâté de campagne végétal (sirenebio) - palmiers - crumble courge courgette (tm et vs 19) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tartinade aux fèves et aux olives (absolutegreen) - scones au fromage - gratin carotte courgette (chocolatatoeslesetages)
<ul style="list-style-type: none"> - tian courgette/tomate/pomme de terre - crêpes - lasagnes aubergines 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin côtes de bette - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - crumble courge courgette - gaufres - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin carotte courgette - beghrir - pâtes
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade sandwich - zezettes de sète - tomates farcies pst + riz 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake à la ratatouille - chouquettes - curry rouge de légumes de fin d'été au lait de coco (lacath) + boulgour 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade sandwich - shortbread - mafé aux pst + riz (trythiswenniroc) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake salé à la farine de lentilles (amappcheroy) - madeleines aux orties - haricots mungo de noix de coco (yogaenred) + millet
<ul style="list-style-type: none"> - tomates farcies pst + riz - pain viennois - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - curry rouge de légumes de fin d'été au lait de coco - brioche - raviolis (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - mafé aux pst + riz - croisillons aux abricots - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - haricots mungo de noix de coco + millet - chinois - gnocchis
<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + gaufres de pomme de terre - Gâteau au chocolat vegan ultra moelleux (leculdepoule) - tarte polenta courgette 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes tofu et courgette (audreycuisine) - gâteau coco sg (oum shaima) - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + idlys (absolutegreen) - gâteau de l'amitié - tarte au blé turc 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes courgette cacahuète - muffins extra moelleux chocolat et noix de coco (virginaturelle) - pizza
<ul style="list-style-type: none"> - salade niçoise - cornets à la noix de coco - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - bobbia - enveloppes aux noisettes - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - kisir - richbond - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade de moquette au pesto de roquette (yummix) - galb el louz - couscous

Semaine 33	Semaine 34	Semaine 35 septembre	Semaine 36
<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte aux abricots - panini 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte aux pêches - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte au sucre - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte crumble aux prunes - quesadilla (pankaj)
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pistounade (suiksuik) - sablés aux amandes (mon blog) - gratin aux légumes d'été et mozarella (marmiton) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâté campagnard végétalien (marmiton) - figolus - gratin pomme de terre/chou fleur 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tzatziki - cookies double chocolat et amande (auvertaveclili) - gratin de pâtisson aux noix (chantal76) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade rillettes de courgettes à la menthe (papillesetpupilles) - havreflarn (cookingmumu) - moussaka aux lentilles corail (mon blog)
<ul style="list-style-type: none"> - gratin aux légumes d'été et mozarella - crêpes - lasagnes 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin pomme de terre/chou fleur - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin de pâtisson - gaufres (mon blog) - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - moussaka aux lentilles corail - beghrir - pâtes
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake aux petits pois - hélénettes (familyscook) - courgette farcie au millet et lentille corail 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade terrine courgette/poivron - sablés à la menthe (mon blog) - loubia (evasion-culinaire) + matlouh 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake aux lentilles corail, carotte et curry (elle) - scones aux raisins secs (auvertaveclili) - potimarron farci au riz à l'indienne (bollywoodkitchen) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade terrine de pois chiche au cumin (petitsrepasentreamis) - sablés coco (cookingmumu.com) - quenelles à la farine de maïs sur lit de lentilles
<ul style="list-style-type: none"> - courgette farcie au millet et lentille corail - pain viennois (mon blog) - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - loubia + matlouh - brioche - raviolis 	<ul style="list-style-type: none"> - potimarron farci au riz à l'indienne - pains aux raisins - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - quenelles à la farine de maïs sur lit de lentilles - chinois - gnocchis
<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + socca - gâteau végétalien au cacao (mon blog) - tarte tatin aux aubergines 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + boulettes aux pois chiches et courgettes (thatsamore) - muffins banane/avoine (mon blog) - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + crêpes aux courgettes (chocolatatuslesetages) - carotte cake - quiche aux orties 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + gaufres au chou-fleur (chocolatatuslesetages) - cake au chocolat amande moelleux (chocolatatuslesetages) - pizza
<ul style="list-style-type: none"> - pommes de terre à la charmoula (mesinspirationsculinaires) - amande (envie-de-patisseries) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - aspic - sablés à la pâte de datte (evasion-culinaire) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - tomates farcies au riz et aux légumes (happy-2-cook) - fleurs fourrées aux amandes (recetteshanane) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade de riz - babouches au dattes (passionculinaire) - couscous

Semaine 37	Semaine 38	Semaine 39 octobre	Semaine 40
<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte chocolat amande (framboizeinthekitchen) - panini 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte poire chocolat - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - strudel d'automne (tm et vs 13) - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte amande citron (fleur2t) - chaussons pavot aux courgettes, lentilles corail et tomates (leonine194)
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tirokafteri (laraffinerieculinaire) - biscuits très noisette (cookingmumu.com) - gratin de courgette au curry (elle) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâté végétal forestier (enviedunerecette) - sablés tout choco (lacuisinedenoemie) - poivrons farcis au quinoa et aux légumes (marmiton) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade tapenade de tomates et d'amandes grillées (journaldesfemmes) - biscuits sarrasin cacao - Crumble aubergine courgette millet 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade terrine de pois chiche aux olives noires (cuisipat) - sablés léopard (perleensucré) - gratin poireau/boulgour
<ul style="list-style-type: none"> - gratin de courgette au curry - crêpes - lasagnes 	<ul style="list-style-type: none"> - poivrons farcis au quinoa et aux légumes - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - Crumble aubergine courgette millet - gaufres - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin poireau/boulgour - beghrir - pâtes
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake ratatouille farine de pois chiche (petitsplaisirsansgluten) - anzac (cookingmumu) - riz collé aux haricots rouges (uneplumedanslacuisine) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade terrine courgette chèvre ail menthe (cuisine.notrefamille) - brioche au potimarron (mon blog) - tofu curry champignon (madame.lefigaro), sarrasin 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake rustique aux fanes de carottes (greencuisine) - petits biscuits au chocolat et à l'orange (allrecipes) - feijao tropeiro (aux goûts du monde p160) + riz + pao de queijo (p 166) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade saucisse végétale briochée (sweetnessandmore) - américains (beualalouche) - dahl thermomix (miamdesgateaux) + millet
<ul style="list-style-type: none"> - riz collé aux haricots rouges - pain viennois - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - tofu curry champignon, sarrasin - biscuits croustillants aux cacahuètes (cuisinedisca) - raviolis (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - feijao tropeiro + riz + pao de queijo - croissants aux amandes - tagliatelles vertes et poivrons croquants (tm et vs 13) 	<ul style="list-style-type: none"> - dahl thermomix + millet - chinois - gnocchis à la romaine + sauce tomate
<ul style="list-style-type: none"> - Poêlée de légumes + galettes boulgour poivron (une-pipelette-en-cuisine) - muffins double chocolat et banane (mafourchette) - tomatarte 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + pancakes aux poireaux - brownies aux haricots rouges (zeromiette) - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - tagine de légumes au citron et olives vertes (mon blog) - muffins pomme amande (bonjourdarling) - tarte aux poireaux (1200 recettes) 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + boulettes végétariennes (gratinez) - napolitain - pizza
<ul style="list-style-type: none"> - taboulé de chou fleur - montecaos au chocolat (passionculinaire) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade haricots verts, feta, menthe, noix (clementinecuisine) - ghribas au sésame (passionculinaire) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade de pommes de terre coriandre (petits plats pour grandes tablées) - diamants chocolatés à la pistache (passionculinaire) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - cornets au fromage - homms tunisiens (passionculinaire) - couscous

Semaine 41	Semaine 42	Semaine 43	Semaine 44 novembre
<ul style="list-style-type: none"> - couscous - clafoutis aux prunes - gaufres de courgette 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - Visitandine - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - strudel d'automne - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - petit gâteau au potiron et bloody coulis - chausson
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Pâté végétal aux lentilles et champignons (jesuisunequicheencuisine) - crackers au romarin (lafeestephanie) - soufflé de pomme de terre 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade beurre de cacahuète - croquants aux amandes - crumble courgette 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâté de glands - biscuits au miel et à la cannelle (cuisinedefadila) - hachis parmentier de potimarron et lentilles vertes du puy (lafaimestproche) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade mousse betterave et kiri (mini.reyve) - langues de chat - Gâteau fondant de millet et chou fleur
<ul style="list-style-type: none"> - crumble à la citrouille - crêpes - Lasagnes aux légumes (saveur d'enfance p 100) 	<ul style="list-style-type: none"> - crumble courgette - pancakes - Tagliatelles vertes et poivrons croquants (tm et vs 13) 	<ul style="list-style-type: none"> - hachis parmentier de potimarron et lentilles vertes du puy - gaufres - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - Gâteau fondant de millet et chou fleur - beghrir - pâtes sauce tomate aux boulettes de lentilles
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake aux graines de tournesol et de sésame (macuisinevegetalienne) - pim 's - chili sin carne + riz 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade terrine de pois chiche au cumin (petitsrepasentreamis) - orties-brettles (saveur d'ortie) - œuf au curry, riz 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake aux lentilles corail (cakes tartes et croustillants) - biscuits polenta miel citron pavot (blogs.cotemaison) - soupe des moines aux céréales et légumineuses (alatablemamandine) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Terrine de carotte, poireau, lentille corail, flocon d'avoine (équilibre et saveur) - sablés potimarron - curry de pomme de terre et pois cassés (imove-fit)
<ul style="list-style-type: none"> - chili sin carne + riz - pain viennois - pâtes carbonara vgl (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - œuf au curry, riz - brioche - raviolis 	<ul style="list-style-type: none"> - soupe des moines aux céréales et légumineuses - chaussons au pommes - Spaghettis au citron et courgettes (jesuisunequicheencuisine) 	<ul style="list-style-type: none"> - curry de pomme de terre et pois cassés - chinois - gnocchis de patates douces et épinards (emiliemurmure)
<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + steak de courgette (galettes végétales) - muffins banane cœur de nutella (paperblog) - kouloubiac (riz, épinards champignons) 	<ul style="list-style-type: none"> - Scarpaccia de courgette (1200 recettes) + galettes marines (galettes végétales) - gâteau courgette chocolat - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + omelette de potimarron (galettes végétales) - sandkuchen - quiche aux herbes et aux oignons (cakes, tartes et croustillants) 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes de maïs, tomate séchée et pignon (macuisinevegetalienne) - pain d'épices - pizza
<ul style="list-style-type: none"> - chelita d'aubergine - ech chamia - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - tajine de citrouille (gourmet-vegetarien) - carrés fourrés aux dattes (choumicha) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - bouillabaisse provençale (saveur d'ortie) - biscuits aux cacahuètes (choumicha) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - Tajine de pomme de terre, courgette et chou-fleur (sweetnessandmore) - feqqas aux dattes (choumicha) - couscous

Semaine 45	Semaine 46	Semaine 47	Semaine 48 décembre
<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tourment d'amour - panini 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte croustifondante aux marrons (plurielles) - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte à l'orange caramélisée (cestmafournee) - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte citron kiwi (tentations-culinaires) - chaussons au camembert (cakes, tartes et croustillants)
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade rillettes marines (marie laforet) - amaretti à la crème de marron (mesinspirationsculinaires) - gratin de courge à la moutarde et cheddar (chezbeckyetliz) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade coconut sambol (loeiletlabouche) - pains d'amande - gratin côte de bette/pomme de terre 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâte végétal à la carotte (amandebasilic) - finger - flan courge quinoa (mon blog) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâte végétal aux olives (ptitchef) - labkueche - gratin d'automne carotte et courge buternut (cuisinebyana)
<ul style="list-style-type: none"> - gratin de courge à la moutarde et cheddar - crêpes - lasagnes 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin côte de bette/pomme de terre - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - flan courge quinoa - gaufres - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin d'automne carotte et courge buternut - beghrir - pâtes
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade muffins salés carotte amande (clementinecuisine) - cookies aux flocons d'avoine (chefnini) - saucisses végétariennes (fourchette-et-bikini) + polenta crémeuse 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade muffins façon pizza (amandinecooking) - crackers lentilles corail coriandre (la-gourmandise-selon-angie) - velouté de riz et lentilles aux herbes (lacuisinesimple) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake aux épinards - anis bredele - curry de lentilles corail aux petits pois façon porridge (lacuisinedannaetolivia) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade terrine de légumes express aux flocons de riz et quinoa (biogourmand) - spitzbuben - bricks de pois cassés à l'indienne (lecridelacourgette)
<ul style="list-style-type: none"> - saucisses végétariennes + polenta crémeuse - pain viennois - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - velouté de riz et lentilles aux herbes - brioche - raviolis 	<ul style="list-style-type: none"> - curry de lentilles corail aux petits pois façon porridge - chausson napolitain - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - bricks de pois cassés à l'indienne - chinois - gnocchis
<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + galettes d'amarante (galettes végétales) - gâteau basque à la crème pâtissière (sunny-delices) - timbales de macaronis ((cakes, tartes et croustillants)) 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + ortillons (saveur d'ortie) - gâteau aux pommes et yaourt et sa croûte craquante (lapottedemanue) - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - Klouskis de pommes de terre + chou rouge à l'aigre doux (aux goûts du monde) - kinder délice - tartelettes forestières (cakes, tartes et croustillants) 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + Falafels au sarrasin (plaisirvegetal.fr) - moelleux au citron (zekitchounette) - pizza
<ul style="list-style-type: none"> - salade de quinoa, buternut, noix, radis noir (lesrecettesdejuliette) - feqqas aux graines de sésame (choumicha) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - pommes de terre salardaise aux champignons (histoiresdefruit) - petits palets meringués à l'orange (choumicha) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade végétarienne de sarrasin aux saveurs d'automne (ondinecheznanou) - petits carrés aux amandes (choumicha) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade de pomme de terre crémeuse (kraftcanada) - petits carrés aux raisins secs (choumicha) - couscous

Semaine 49	Semaine 50	Semaine 51	Semaine 52
<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte poire chocolat - panini 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte banane noix de coco (gourmand.viepratique) - hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte sucrée au potiron et aux épices (chefnini) - croque-monsieur 	<ul style="list-style-type: none"> - couscous - tarte d'automne (gousses2vanille) - chausson
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Terrine de pois chiches rouge/orangée relevée à la cannelle (veganwiz) - schwowebredele - gratin de millet aux épinards (lecridelacourgette) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Pâté végétal aux pois cassés (lessenssansdessusdessous) - bretzels au chocolat - gratin poireau pomme de terre 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade terrine châtaigne, champignon, noix au miso (petitsrepasentreamis) - spritzbredele au chocolat - tartiflette aux carottes 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade pâté végétal tofu olive (cuisine-alkaline) - albert bredele - crumble de potimarron au quinoa (chefsansgluten)
<ul style="list-style-type: none"> - gratin de millet aux épinards - crêpes - Lasagnes au potiron et chèvre frais (équilibre et saveur) 	<ul style="list-style-type: none"> - gratin poireau pomme de terre - pancakes - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - tartiflette aux carottes - gaufres - cannelloni 	<ul style="list-style-type: none"> - crumble de potimarron au quinoa - beghrir - Crozets en gratin
<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake aux tomates séchées, comté et graines de courge (la-vie-lilloise) - bierritz - quenelles de patates douce au sarrasin (cookismo) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake au chou fleur (epicesetmoi) - boules de linz - curry végétal aux légumineuses + chapatis (banlieusardises) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade cake potimarron fourme (undejeunerdesoleil) - vanille kipferl - curry de potiron aux pois chiches + riz (fourchette-et-bikini) 	<ul style="list-style-type: none"> - PN salade Cake aux tomates séchées et aux herbes - fingerle - amarante et lentilles corail
<ul style="list-style-type: none"> - quenelles de patates douce au sarrasin - pain viennois - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - curry végétal aux légumineuses + chapatis - brioche - raviolis 	<ul style="list-style-type: none"> - curry de potiron aux pois chiches + riz - sacristain - pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> - amarante et lentilles corail - Kouglof - gnocchis
<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + boulettes de haricots blancs au curry (clementinecuisine) - coeurs d'amande (chocolatetcaetera) - tarte tatin aux oignons (cakes, tartes et croustillants) 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + steaks de lentilles au cumin (clementinecuisine) - banana bread noisette cannelle (lilibakery) - pizza 	<ul style="list-style-type: none"> - poêlée de légumes + friters de planta petits pois parmesan (altergusto) - gâteau chocolat mascarpone (recetteshanane) - Tarte potiron féta oignons caramélisés 	<ul style="list-style-type: none"> - Brocolis carotte sauce aigre-douce + galettes - gâteau aux amandes avec sa croûte craquante (lapopottedemanue) - pizza
<ul style="list-style-type: none"> - salade-repas complète pour l'hiver (mangoandsalt) - bniwen (gourmandiseetpatisserie) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - salade pomme de terre carotte (auxmillesetunesaveurs) - halwat el lambout (amourdecuisine) - couscous 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de boulgour au fromage blanc et au cumin - boule coco au citron confit (cuisinezavecjdjouza) - couscous 	