Des plats simples pour tous les jours par Oelita. pour piocher des idées

Poulet aux épinards et à la tomate	Pain de poisson
Filets de poisson à l'espagnole	Poulet ou saumon à la scandinave
Poulet ou saumon à la japonaise	Les cakes, salades et gratins fourzytout

Filet mignon de porc à la crème et à la moutarde (ou roquefort)	Rognons, ou foies de lapin, à la crème
Curry de poisson ou crevettes ou pétoncles	Salade pâtes et de tomates au pistou
Galettes mexicaines au poulet	Nouilles sautées à la chinoise

Calamars à l'américaine	Couscous express
Blettes à la florentine	Soupes (liste à faire !)
Pâtes cf. http://www.listolabo.com/listes/liste-partagee/?liste=598	

généré via ListoLabo.com