Menu rapide « fait maison »

Ce menu se compose d’une salade de roquette, d’une escalope milanaise aux couleurs de l’Italie et d’une verrine de fromage blanc aux nectarines. Ces recettes se préparent rapidement à condition de prévoir tous les ingrédients à l’avance et de bien s’organiser dans sa liste de courses. Ce menu étant assez calorique, prévoir un repas plus léger au suivant.