



LUNDI MIDI

CURRY ROUGE DE POULET



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de blanc de poulet
- 100gr de lentilles corails cuites
- 150gr de carottes
- 1 C.C de concentré de tomates
- 1/2 citron vert
- 10 CL de lait de soja
- 2 C.C de curry
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1/4 d'oignon jaune

PRÉPARATION

- Eplucher et couper la carottes en rondelles
- Eplucher et couper l'oignon
- pressez le citron vert
- Préchauffer une poêle avec l'huile d'olive
- Faire revenir les légumes
- Ajouter le blanc de poulet
- Ajouter la boisson soja et le concentré de tomates, le curry et le gingembre
- Bien remuer
- Ajouter les lentilles corail avec un peu d'eau et laisser cuire
- En fin de cuisson ajouter le jus du citron vert



LUNDI SOIR



SALADE CREVETTES TOMATE PAMPLEMOUSSE



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 Pamplemousse
- 100 gr de crevettes
- 1/2 avocat
- 10 tomates cerises
- 1/2 citron
- 1 C.C Huile d'olives

PRÉPARATION

- Faire cuire le riz
- Décortiquer les crevettes
- Découper le pamplemousse, la tomate et le 1/2 avocat
- Mélanger le tout avec 1/2 jus de citron et 1 l'huile d'olive.





MARDI MIDI

CURRY ROUGE DE POULET



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de blanc de poulet
- 100gr de lentilles corails cuites
- 150gr de carottes
- 1 C.C de concentré de tomates
- 1/2 citron vert
- 10 CL de lait de soja
- 2 C.C de curry
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1/4 d'oignon jaune

PRÉPARATION

- Eplucher et couper la carottes en rondelles
- Eplucher et couper l'oignon
- pressez le citron vert
- Préchauffer une poêle avec l'huile d'olive
- Faire revenir les légumes
- Ajouter le blanc de poulet
- Ajouter la boisson soja et le concentré de tomates, le curry et le gingembre
- Bien remuer
- Ajouter les lentilles corail avec un peu d'eau et laisser cuire
- En fin de cuisson ajouter le jus du citron vert



MARDI SOIR

SALADE CREVETTES TOMATE PAMPLEMOUSSE



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 Pamplemousse
- 100 gr de crevettes
- 1/2 avocat
- 10 tomates cerises
- 1/2 citron
- 1 C.C Huile d'olives

PRÉPARATION

- Faire cuire le riz
- Décortiquer les crevettes
- Découper le pamplemousse, la tomate et le 1/2 avocat
- Mélanger le tout avec 1/2 jus de citron et 1 l'huile d'olive.





MERCREDI MIDI

POULET BEURRE DE CACAHUÈTES



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de blanc de poulet
- 1/2 oignon jaune
- 1 C.C de concentré de tomates
- 1 C.C de beurre de cacahuète
- 1/4 de citron
- 1 C.S lait de coco en conserve
- 1 C.S de coulis de tomates
- 100gr de riz
- Salade verte
- 1 C.C huile d'olive
- 1 C.C vinaigre balsamique

PRÉPARATION

- Peler et émincer l'oignon
- le faire revenir dans la poêle avec l'huile d'olives
- Couper le blanc de poulet en morceau et le mettre dans la poêle
- Ajouter le concentré de tomates, le beurre de cacahuète, le lait de coco, le coulis de tomate et le jus du citron
- Cuire le riz
- Une fois le tout cuit servir avec une salade et une vinaigrette (mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique)





MERCREDI SOIR

OMELETTE DU SOLEIL



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 2 tranche de jambon cru ou blanc de poulet
- 10 tomates cerises
- 2-3 feuilles de basilics
- 50gr de feta
- 1 C.S d'huile d'olives
- Sel poivre
- Salade verte

PRÉPARATION

- Battre les oeufs dans un bol
- Y ajouter les tomates cerises coupées et le jambon coupé
- Ajouter la feta et assaisonner avec le sel poivre
- Cuire l'omelette dans une poêle avec l'huile d'olive
- Faire cuire en petit rond dans une poêle
- Servir avec une salade verte





JEUDI MIDI

POULET BEURRE DE CACAHUÈTES



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de blanc de poulet
- 1/2 oignon jaune
- 1 C.C de concentré de tomates
- 1 C.C de beurre de cacahuète
- 1/4 de citron
- 1 C.S lait de coco en conserve
- 1 C.S de coulis de tomates
- 100gr de riz
- Salade verte
- 1 C.C huile d'olive
- 1 C.C vinaigre balsamique

PRÉPARATION

- Peler et émincer l'oignon
- le faire revenir dans la poêle avec l'huile d'olives
- Couper le blanc de poulet en morceau et le mettre dans la poêle
- Ajouter le concentré de tomates, le beurre de cacahuète, le lait de coco, le coulis de tomate et le jus du citron
- Cuire le riz
- Une fois le tout cuit servir avec une salade et une vinaigrette (mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique)





JEUDI SOIR

OMELETTE DU SOLEIL



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 2 tranche de jambon cru ou blanc de poulet
- 10 tomates cerises
- 2-3 feuilles de basilics
- 50gr de feta
- 1 C.S d'huile d'olives
- Sel poivre
- Salade verte

PRÉPARATION

- Battre les oeufs dans un bol
- Y ajouter les tomates cerises coupées et le jambon coupé
- Ajouter la feta et assaisonner avec le sel poivre
- Cuire l'omelette dans une poêle avec l'huile d'olive
- Faire cuire en petit rond dans une poêle
- Servir avec une salade verte



VENDREDI MIDI



GRATIN DE MACARONIS FORESTIER



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de pâtes
- 2 tranches de jambons ou de blanc de poulet
- 40gr de gruyère râpé
- 100gr de champignons
- 1 C.S crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- sel poivre

PRÉPARATION

- Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante
- Une fois cuite mettre dans un plat à gratin et ajouter le jambon en morceau, la crème fraîche et les champignons.
- Assaisonné avec sel poivre et noix de muscade
- recouvrir avec le gruyère
- Enfourner à 180°C pendant 15-20 minutes



VENDREDI SOIR



POÊLÉE DE COURGETTES VIANDE HACHÉE



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 200gr de courgette
- 100gr de viande hachée
- 1/4 oignon jaune
- 40gr de féta
- 1 C.C d'huile d'olives
- Herbes de Provinces
- sel poivre

PRÉPARATION

- Faire chauffer l'huile d'olives dans la poêle et faire revenir l'oignon
- Faire cuire les courgettes et la viande hachée
- Parsemer d'herbes de Provence.
- En fin de cuisson rajouter la feta et assaisonner
- Déguster





SAMEDI MIDI

GRATIN DE MACARONIS FORESTIER



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de pâtes
- 2 tranches de jambons ou de blanc de poulet
- 40gr de gruyère râpée
- 100gr de champignons
- 1 C.S crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- sel poivre

PRÉPARATION

- Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante
- Une fois cuite mettre dans un plat à gratin et ajouter le jambon en morceau, la crème fraîche et les champignons.
- Assaisonné avec sel poivre et noix de muscade
- recouvrir avec le gruyère
- Enfourner à 180°C pendant 15-20 minutes





SAMEDI SOIR

DOS DE LOUP EN PAPILLOTE



30MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 100gr de dos de loup
- 1/4 d'oignon jaune
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 blanc de poireau
- 1 C.C de curry
- 1 C.C de paprika
- 1 C.S d'huile d'olives ou coco
- 1 C.S de sauce soja
- Jus de citron
- 1 pincée de coriandre
- ail en poudre, poivre et sel

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon épluché et émincé dans l'huile ajouter les légumes épluchés et coupés
- Couvrir avec un peu d'eau et laisser mijoter 10 minutes
- Dans du papier aluminium déposer les légumes cuits au fond.
- Déposer par dessus le poisson
- Saupoudrer avec le curry, le paprika, la sauce soja, la coriandre, le jus de citron
- Ajouter l'ail en poudre, le sel et le poivre
- Enfourner 15-20 minutes à 180°C





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



DIMANCHE SOIR



POÊLÉE DE COURGETTES VIANDE HACHÉE



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 200gr de courgette
- 100gr de viande hachée
- 1/4 oignon jaune
- 40gr de féta
- 1 C.C d'huile d'olives
- Herbes de Provinces
- sel poivre

PRÉPARATION

- Faire chauffer l'huile d'olives dans la poêle et faire revenir l'oignon
- Faire cuire les courgettes et la viande hachée
- Parsemer d'herbes de Provence.
- En fin de cuisson rajouter la feta et assaisonner
- Déguster

