

LUNDI MIDI



PATATE DOUCE FARCIE AU POULET ÉPICÉ



30MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 100gr de blanc de poulet
- 1 patate douce (environ 150gr)
- 2 C.S de fromage blanc allégé
- 1 pincée de ciboulette
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 pincée de paprika
- 1 C.C d'épices mexicaines
- 1 C.C de miel
- 40gr de mozzarella
- Chou rouge ou salade verte ou tout autre crudité

PRÉPARATION

- Cuire la patate douce 15 min au microonde dans un bol avec un fond d'eau
- une fois cuite la vider au milieu de sa chair
- Emincer le poulet
- Mélanger la chair à patate douce avec le poulet toutes les épices le fromage blanc et miel
- Recouvrir avec la mozzarella émietée et la ciboulette
- Mettre au four pendant 20 min à 180°C
- Accompagner avec du chou rouge en salade





LUNDI SOIR

QUICHE SAUMON ASPERGE



15MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 120gr d'asperges
- 80gr de saumon fumé
- 200ml de lait
- 1 oeuf
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Eplucher les asperges et les faire cuire dans de l'eau bouillante
- Les égoutter
- Couper le saumon et les asperges et les mettre au fond de moules à muffin
- Battre le lait avec l'oeuf, le sel, le poivre et la noix de muscade.
- Verser cette préparation au dessus des asperges et du saumon
- Cuire au four à 180°C pendant 20 minutes.



MARDI MIDI



PATATE DOUCE FARCIE AU POULET ÉPICÉ



30MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 100gr de blanc de poulet
- 1 patate douce (environ 150gr)
- 2 C.S de fromage blanc allégé
- 1 pincée de ciboulette
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 pincée de paprika
- 1 C.C d'épices mexicaines
- 1 C.C de miel
- 30gr de mozzarella
- Chou rouge ou salade verte ou tout autre crudité

PRÉPARATION

- Cuire la patate douce 15 min au microonde dans un bol avec un fond d'eau
- une fois cuite la vider au milieu de sa chair
- Emincer le poulet
- Mélanger la chair à patate douce avec le poulet toutes les épices le fromage blanc et miel
- Recouvrir avec la mozzarella émiettée et la ciboulette
- Mettre au four pendant 20 min à 180°C
- Accompagner avec du chou rouge en salade





MARDI SOIR

QUICHE SAUMON ASPERGE



15MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 120gr d'asperges
- 80gr de saumon fumé
- 200ml de lait
- 1 oeuf
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Eplucher les asperges et les faire cuire dans de l'eau bouillante
- Les égoutter
- Couper le saumon et les asperges et les mettre au fond de moules à muffin
- Battre le lait avec l'oeuf, le sel, le poivre et la noix de muscade.
- Verser cette préparation au dessus des asperges et du saumon
- Cuire au four à 180°C pendant 20 minutes.



MERCREDI MIDI



GNOCCHIS EPINARDS CREMEUX



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de gnocchis à poêler
- 150gr d'épinards frais
- 1 C.S de crème fraîche
- 1 C.S de mascarpone
- 100gr de thon
- Sel poivre
- 1 C.C d'huile d'olives

PRÉPARATION

- Faire revenir les gnocchis dans une poêle chaude avec l'huile d'olive
- Ajouter le thon, les épinards, la crème fraîche et le mascarpone
- Laisser mijoter
- Saler et poivrer
- Servir bien chaud



MERCREDI SOIR



HACHIS DE CAROTTES ET POIVRON



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 100gr de viande hachée
- 150gr de carottes
- 1 C.S de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, Poivre
- 1 C.C d'huile d'olives
- 20gr de gruyère

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon et le poivron émincés dans une poêle huilée
- Ajouter l'ail
- Ajouter la viande hachée
- Peler les carottes et les faire cuire à la vapeur 20-25 minutes
- Les écraser en ajoutant la crème fraîche, le sel, le poivre et la noix de muscade.
- Dans un plat allant au four
- Mettre au fond le mélange de viande puis par dessus déposer la purée de carottes
- Recouvrir de gruyère
- Enfourner 20 minutes à 180°C



JEUDI MIDI

**GNOCCHIS
EPINARDS
CREMEUX**



15MIN



FACILE



INGRÉDIENTS

- 100gr de gnocchis à poêler
- 150gr d'épinards frais
- 1 C.S de crème fraîche
- 1 C.S de mascarpone
- 100gr de thon
- Sel poivre
- 1 C.C d'huile d'olives

PRÉPARATION

- Faire revenir les gnocchis dans une poêle chaude avec l'huile d'olive
- Ajouter le thon, les épinards, la crème fraîche et le mascarpone
- Laisser mijoter
- Saler et poivrer
- Servir bien chaud





JEUDI SOIR

HACHIS DE CAROTTES ET POIVRON



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 100gr de viande hachée
- 150gr de carottes
- 1 C.S de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, Poivre
- 1 C.C d'huile d'olives
- 20gr de gruyère

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon et le poivron émincés dans une poêle huilée
- Ajouter l'ail
- Ajouter la viande hachée
- Peler les carottes et les faire cuire à la vapeur 20-25 minutes
- Les écraser en ajoutant la crème fraîche, le sel, le poivre et la noix de muscade.
- Dans un plat allant au four
- Mettre au fond le mélange de viande puis par dessus déposer la purée de carottes
- Recouvrir de gruyère
- Enfourner 20 minutes à 180°C





VENDREDI MIDI

ONE POT PASTA SAUMON



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de saumon frais
- 100gr de tagliatelles
- 150gr de brocolis
- 1 C.S de crème fraîche
- Sel poivre
- 1 pincée aneth
- 1/2 citron jaune
- 1 CC d'huile d'olives

PRÉPARATION

- Cuire les tagliatelles
- Dans une poêle faire cuire le saumon avec l'huile d'olives
- Cuire les brocolis à la vapeur
- Mélanger le saumon avec les pâtes une fois cuites
- Ajouter la crème fraîche, l'aneth, Les brocolis, et le jus de citron
- Saler et poivrer
- Servir





VENDREDI SOIR

COURGETTE POÊLÉE ET ALLUMETTES DE BACON AU LAIT DE COCO



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 100g d'allumettes de bacon fumé
- 1/2 oignon
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 4 càs de lait de coco

PRÉPARATION

- Eplucher et couper la courgette en fines rondelles.
- Faire chauffer une poêle avec 1/2 càs d'huile et faire cuire les courgettes sur feu doux et couvert.
- Assaisonner et ajouter le 1/2 oignon émincé.
- Quand les courgettes commencent à être cuites, ajouter les allumettes de bacon et laisser cuire de nouveau en remuant de temps en temps.
- Ajouter le lait de coco.
- Mélanger et servir.





SAMEDI MIDI

ONE POT PASTA SAUMON



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100gr de saumon frais
- 100gr de tagliatelles
- 150gr de brocolis
- 1 C.S de crème fraîche
- Sel poivre
- 1 pincée aneth
- 1/2 citron jaune
- 1 CC d'huile d'olives

PRÉPARATION

- Cuire les tagliatelles
- Dans une poêle faire cuire le saumon avec l'huile d'olives
- Cuire les brocolis à la vapeur
- Mélanger le saumon avec les pâtes une fois cuites
- Ajouter la crème fraîche, l'aneth, Les brocolis, et le jus de citron
- Saler et poivrer
- Servir





SAMEDI SOIR

COURGETTE POÊLÉE ET ALLUMETTES DE BACON AU LAIT DE COCO



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 100g d'allumettes de bacon fumé
- 1/2 oignon
- 1/2 CS d'huile d'olive
- 4 càs de lait de coco

PRÉPARATION

- Eplucher et couper la courgette en fines rondelles.
- Faire chauffer une poêle avec 1/2 càs d'huile et faire cuire les courgettes sur feu doux et couvert.
- Assaisonner et ajouter le 1/2 oignon émincé.
- Quand les courgettes commencent à être cuites, ajouter les allumettes de bacon et laisser cuire de nouveau en remuant de temps en temps.
- Ajouter le lait de coco.
- Mélanger et servir.





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



DIMANCHE SOIR



SHAKSHUKA TOMATE BUTTERNUT OIGNON



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 150g de butternut
- 1/2 oignon
- 100g de chair de tomates
- Persil, ail, paprika, cumin
- 2 oeufs
- 40g de ricotta
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Épluchez et coupez le butternut en dés.
- Faites le pré-cuire dans l'eau salée bouillante environ 8min (il faut toutde même que le butternut se tienne et pas que ça fasse de la purée)
- Egouttez le puis réservez le de côté.
- Emincez le 1/2 oignon et un peu d'ail.
- Dans une poêle huilée, faites revenir l'oignon et l'ail quelques minutes.
- Ajoutez le butternut et la chair de tomate puis laissez mijoter qq min.
- Assaisonnez (sel, poivre, paprika, cumin et persil).
- Faites 2 trous et cassez les oeufs respectivement dans chaque trou.
- Baissez le feu puis laissez mijoter 10 min à couvert, jusqu'à cuisson complète des oeufs.
- Parsemez de ricotta et servez.

