



LUNDI MIDI

GALETTE DE BLÉ NOIR À LA CREVETTE



20MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 70gr de crevettes
- 1/4 d'oignon jaune
- 2 galette de blé noir
- 50ml de vin blanc
- 1 courgette
- 1 C.C de piment d'Espelette
- 1 oeuf
- Poivre et sel
- 1 C.S d'huile d'olives
- Un peu de persil

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon épluché dans l'huile et ajouter la courgette
- Verser le vin blanc
- Ajouter les crevettes
- Saupoudrer du piment, du poivre et sel.
- Laisser dorer
- Dans une autre poêle chauffer la galette et casser un oeuf au centre
- Une fois l'oeuf cuit déposer la galette dans une assiette et y verser le mélange de crevettes
- Saupoudrer de persil ciselé
- Déguster





LUNDI SOIR

CAROTTES CRÉMEUSE BOEUF RICOTTA



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 100g de boeuf haché
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 CS de crème fraîche 15%
- Sel, poivre
- 40g de ricotta
- 200gr Betterave

PRÉPARATION

- Épluchez les carottes et rincez-les.
- Servez-vous d'un économe ou d'un appareil à spirales pour la découper en tagliatelles dans le sens de la longueur.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, puis ajoutez les tagliatelles et la viande.
- Laissez cuire environ 10min à feu vif en remuant.
- En fin de cuisson, ajoutez la crème et la ricotta.
- Salez, poivrez et mélangez.
- Servez chaud. avec une salade de betteraves.



MARDI MIDI



GALETTE DE BLÉ NOIR À LA CREVETTE



20MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 70gr de crevettes
- 1/4 d'oignon jaune
- 2 galette de blé noir
- 50ml de vin blanc
- 1 courgette
- 1 C.C de piment d'Espelette
- 1 oeuf
- Poivre et sel
- 1 C.S d'huile d'olives
- Un peu de persil

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon épluché dans l'huile et ajouter la courgette
- Verser le vin blanc
- Ajouter les crevettes
- Saupoudrer du piment, du poivre et sel.
- Laisser dorer
- Dans une autre poêle chauffer la galette et casser un oeuf au centre
- Une fois l'oeuf cuit déposer la galette dans une assiette et y verser le mélange de crevettes
- Saupoudrer de persil ciselé
- Déguster





MARDI SOIR

CAROTTES CRÉMEUSE BOEUF RICOTTA



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 100g de boeuf haché
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 CS de crème fraîche 15%
- Sel, poivre
- 40g de ricotta
- 200gr Betterave

PRÉPARATION

- Épluchez les carottes et rincez-les.
- Servez-vous d'un économe ou d'un appareil à spirales pour la découper en tagliatelles dans le sens de la longueur.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, puis ajoutez les tagliatelles et la viande.
- Laissez cuire environ 10min à feu vif en remuant.
- En fin de cuisson, ajoutez la crème et la ricotta.
- Salez, poivrez et mélangez.
- Servez chaud. avec une salade de betteraves.



MERCREDI MIDI



HACHIS DE POMMES DE TERRE ET POIVRON



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 100gr de viande hachée
- 225gr de pommes de terre
- 1 C.S de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, Poivre
- 1 C.C d'huile d'olives
- 40gr de gruyère

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon et le poivron émincés dans une poêle huilée
- Ajouter l'ail
- Ajouter la viande hachée
- Peler les pommes de terre 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 pomme de terre
- Recouvrir de gruyère
- Enfournier 20 minutes à 180°c



MERCREDI SOIR



ECRASÉ DE PANAIS ET OEUF AU PLAT



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 carotte
- 1 tr de blanc de dinde
- 1 oeuf
- 1 panais
- 10g de beurre

PRÉPARATION

- Epluchez la carotte et le panais.
- Coupez les en petits morceaux, puis faites les cuire à l'eau bouillante salé afin de pouvoir les écraser.
- Une fois cuit, écrasez les en purée avec le beurre, du sel et du poivre.
- Cuire l'oeuf (au plat).
- Servez avec le blanc de dinde.





JEUDI MIDI

HACHIS DE POMMES DE TERRE ET POIVRON



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 100gr de viande hachée
- 225gr de pommes de terre
- 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 pommes de terre 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 pomme de terre
- Recouvrir de gruyère
- Enfourner 20 minutes à 180°c



JEUDI SOIR



ECRASÉ DE PANAIS ET OEUF AU PLAT



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 carotte
- 1 tr de blanc de dinde
- 1 oeuf
- 1 panais
- 10g de beurre

PRÉPARATION

- Epluchez la carotte et le panais.
- Coupez les en petits morceaux, puis faites les cuire à l'eau bouillante salé afin de pouvoir les écraser.
- Une fois cuit, écrasez les en purée avec le beurre, du sel et du poivre.
- Cuire l'oeuf (au plat).
- Servez avec le blanc de dinde.





VENDREDI MIDI

LE BURGER

VERSION

LUM'IN'DIET



25MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 1 pain burger taille normal
- 1 steak haché
- 1 carré frais 0%
- 1/2 C.C de moutarde
- Cornichons (selon les goûts)
- 1/2 C.C d'oignon en poudre
- 1/2 C.C de paprika
- 1/2 C.C d'ail en poudre
- 1/2 C.C de vinaigre blanc
- Salade
- 1 Tranche de cheddar

PRÉPARATION

- Faire cuire le steak haché
- Faire la sauce en mélangeant le carré frais avec la moutarde, le paprika, l'oignon en poudre, l'ail en poudre et le vinaigre blanc
- Dans le pain à burger déposer sur une face le steak haché.
- Mettre au dessus le steak haché avec la tranche de cheddar, les cornichons et la salade
- Sur l'autre face étaler la sauce
- Refermer le burger
- Le déguster avec une salade





VENDREDI SOIR

OEUFS BROUILLÉS PARMESAN ÉPINARDS ET AVOCAT



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 20g de parmesan
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 CC de concentré de tomates
- 1/2 oignon
- Salade verte
- 1/2 avocat
- 1/2 CS d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Emincer le 1/2 oignon
- Dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive, faire revenir le 1/2 oignon et les épinards frais (rincés et essorés).
- Assaisonner et laisser cuire sur feu doux et à couvert
- Battre les oeufs et y ajouter le concentré de tomates.
- Verser les oeufs battus sur les légumes et remuer sans cesse jusqu'à coagulation des oeufs brouillés
- Ajouter le parmesan puis servir avec un peu de salade, le 1/2 avocat émincé et une vinaigrette sans huile





SAMEDI MIDI

LE BURGER

VERSION

LUM'IN'DIET



25MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 1 pain burger taille normal
- 1 steak haché
- 1 carré frais 0%
- 1/2 C.C de moutarde
- Cornichons (selon les goûts)
- 1/2 C.C d'oignon en poudre
- 1/2 C.C de paprika
- 1/2 C.C d'ail en poudre
- 1/2 C.C de vinaigre blanc
- Salade
-
- 1 Tranche de cheddar

PRÉPARATION

- Faire cuire le steak haché
- Faire la sauce en mélangeant le carré frais avec la moutarde, le paprika, l'oignon en poudre, l'ail en poudre et le vinaigre blanc
- Dans le pain à burger déposer sur une face le steak haché.
- Mettre au dessus le steak haché avec la tranche de cheddar, les cornichons et la salade
- Sur l'autre face étaler la sauce
- Refermer le burger
- Le déguster avec une salade





SAMEDI SOIR

OEUFS BROUILLÉS PARMESAN ÉPINARDS ET AVOCAT



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 20g de parmesan
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 CC de concentré de tomates
- 1/2 oignon
- Salade verte
- 1/2 avocat
- 1/2 CS d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Emincer le 1/2 oignon
- Dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive, faire revenir le 1/2 oignon et les épinards frais (rincés et essorés).
- Assaisonner et laisser cuire sur feu doux et à couvert
- Battre les oeufs et y ajouter le concentré de tomates.
- Verser les oeufs battus sur les légumes et remuer sans cesse jusqu'à coagulation des oeufs brouillés
- Ajouter le parmesan puis servir avec un peu de salade, le 1/2 avocat émincé et une vinaigrette sans huile





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**





DIMANCHE SOIR

SALADE D'AUBERGINE GRILLÉE AU BALSAMIQUE



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1/2 aubergine
- 100g de tomates cerises
- 1 tr de jambon
- 1 oeuf
- Salade verte
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

- Couper la 1/2 aubergine en rondelles fines. Les barbouiller avec 1/2 càs d'huile d'olive et les mettre sous le gril jusqu'à ce qu'elles soient molles et dorées.
- Pendant ce temps, cuire l'oeuf dur, couper les tomates cerises en 2 et le jambon en dés
- Assembler la salade en ajoutant aussi un peu de salade verte et les aubergines grillés tièdes
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile et du balsamique

