



LUNDI MIDI

QUICHE CHAMPIGNONS JAMBON ET GRUYÈRE RÂPÉE ET SALADE



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 250g de champignons
- 1/2 oignon
- 3 tr de jambon
- 2 tomates
- Ail
- 150g de thon
- 3 oeufs
- 40gr farine
- 200 ml de lait
- 2 CS de crème fraîche 15%
- 3 CS d'huile d'olive
- 40g de gruyère râpé
- Salade verte

PRÉPARATION

- Etaler la pâte dans un plat à tarte
- Piquer le fond de la pâte
- Emincer les champignons et le 1/2 oignon puis sortir une poêle.4) Faire chauffer 1,5 càs d'huile et faire revenir les champignons et 1/2 oignon émincé. Assaisonner et laisser cuire quelques minutes
- Pendant ce temps, émincer les 2 tomates en petits morceaux et les mélanger dans un bol avec 1 càc de moutarde, un peu d'ail et 1,5 càs d'huile d'olive comme pour les faire mariner en quelque sorte. Salez et poivrez ce mélange.
- Disperser les légumes de la poêle (champignons, oignons) sur une moitié de la pâte et les tomates marinées sur l'autre moitié
- Ajouter le jambon en lamelles sur la partie des champignons et le thon (égouttés) du côté des tomates
- Battre les oeufs, le lait, la farine et la crème puis verser sur l'ensemble de la quiche
- Ajouter le gruyère du côté des champignons jambon et enfourner pendant 40 min à 180°C
- Diviser en 4 pour 4 repas et servir avec de la salade



LUNDI SOIR

CHOU BLANC À L'INDIENNE



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 150-200g de chou blanc
- 100g de dinde/poulet
- 1/2 oignon
- Curry
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 CS de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Râper ou émincer finement le chou blanc
- Emincer le 1/2 oignon finement
- Emincer la viande en petits morceaux
- Faire chauffer la 1/2 càs d'huile dans une poêle puis faire revenir le chou, le 1/2 oignon et ajouter également la viande
- Assaisonner (sel, poivre, curry) et laisser cuire quelques minutes
- Ajouter ensuite 4 càs d'eau et laisser mijoter sur feu doux à couvert pendant 15 min environ en remuant de temps en temps
- A la fin de la cuisson, ajouter la crème et laisser encore quelques minutes puis servir





MARDI MIDI

QUICHE CHAMPIGNONS JAMBON ET GRUYÈRE RÂPÉE ET SALADE



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- Prendre une part de quiche de lundi et servir avec de la salade



MARDI SOIR

CHOU BLANC À L'INDIENNE



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 150-200g de chou blanc
- 100g de dinde/poulet
- 1/2 oignon
- Curry
- 1/2 CS d'huile d'olive
- 1 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Râper ou émincer finement le chou blanc
- Emincer le 1/2 oignon finement
- Emincer la viande en petits morceaux
- Faire chauffer la 1/2 càs d'huile dans une poêle puis faire revenir le chou, le 1/2 oignon et ajouter également la viande
- Assaisonner (sel, poivre, curry) et laisser cuire quelques minutes
- Ajouter ensuite 4 càs d'eau et laisser mijoter sur feu doux à couvert pendant 15 min environ en remuant de temps en temps
- A la fin de la cuisson, ajouter la crème et laisser encore quelques minutes puis servir



LUM'IN'DIET



MERCREDI MIDI

QUICHE CHAMPIGNONS JAMBON ET GRUYÈRE RÂPÉE ET SALADE



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- Prendre une part de quiche de lundi et servir avec de la salade





MERCREDI SOIR

SALADE CAESAR À L'ENDIVE ET AUX OIGNONS FRIS



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de dinde/poulet
- 20g de parmesan
- 1 endive
- 1/2 oignon rouge
- 1 càs d'huile d'olive
- Ail
- 1/2 citron
- 1 CS de moutarde

PRÉPARATION

- Emincer la dinde et la faire cuire dans une poêle avec 1/2càs d'huile. Ajouter le 1/2 oignon rouge émincé et le laisserfrirer
- Pendant ce temps, émincer l'endive, un peu d'ail
- Assembler la salade avec l'endive émincée, les morceauxde poulet/dinde cuit, les oignons fris, un peu d'ail et leparmesan
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive, 1/2 citronpressé et 1 càc de moutarde (+vinaigre)



LUM'IN'DIET



JEUDI MIDI

QUICHE CHAMPIGNONS JAMBON ET GRUYÈRE RÂPÉE ET SALADE



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- Prendre une part de quiche de lundi et servir avec de la salade





JEUDI SOIR

SALADE CAESAR À L'ENDIVE ET AUX OIGNONS FRIS



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de dinde/poulet
- 20g de parmesan
- 1 endive
- 1/2 oignon rouge
- 1 càs d'huile d'olive
- Ail
- 1/2 citron
- 1 CS de moutarde

PRÉPARATION

- Emincer la dinde et la faire cuire dans une poêle avec 1/2càs d'huile. Ajouter le 1/2 oignon rouge émincé et le laisserfrir
- Pendant ce temps, émincer l'endive, un peu d'ail
- Assembler la salade avec l'endive émincée, les morceauxde poulet/dinde cuit, les oignons fris, un peu d'ail et leparmesan
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive, 1/2 citronpressé et 1 càc de moutarde (+vinaigre)



VENDREDI MIDI



SALADE DE PATATE DOUCE RÔTIE ET POIS CHICHES



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 225g de patates douces
- 70g de pois chiches cuits
- 1 oeuf
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 carotte
- 30gr de ricotta
- 1 CS d'huile d'olive
- 1/2 citron

PRÉPARATION

- Eplucher la patate douce et la couper en morceaux
- Sur une plaque de cuisson, ajouter du papier cuisson et étaler 1/2 càs d'huile d'olive puis ajouter les morceaux de patates douces, les assaisonner et les faire rôtir au four pendant 20-25 min à 180°. Les retourner à mi cuisson
- Pendant ce temps, laver et essorer les épinards frais, égoutter et rincer les pois chiches
- cuire l'oeuf
- Assembler ensuite la salade une fois les patates cuites et faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile + 1/2 citron pressé(+ vinaigre, moutarde...au choix)



VENDREDI SOIR



OEUFS BROUILLÉS AU FROMAGE ET OIGNON + SALADE VERTE



10 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 1/2 oignon
- Ail
- 20g de gruyère râpé
- Salade verte
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 CS d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Emincer le 1/2 oignon, hacher un peu d'ail
- Faire revenir le tout dans une poêle avec 1/2 càs d'huile
- Battre les oeufs en omelette avec le gruyère et la crème puis les ajouter dans la poêle et remuer sans cesse sur feudoux jusqu'à coagulation des oeufs pour en faire des oeufsbrouillés
- Servir avec de la salade verte et une vinaigrette sans huile





SAMEDI MIDI

SALADE DE PATATE DOUCE RÔTIE ET POIS CHICHES



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 225g de patates douces
- 70g de pois chiches cuits
- 1 oeuf
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 carotte
- 30gr de ricotta
- 1 CS d'huile d'olive
- 1/2 citron

PRÉPARATION

- Eplucher la patate douce et la couper en morceaux
- Sur une plaque de cuisson, ajouter du papier cuisson et étaler 1/2 càs d'huile d'olive puis ajouter les morceaux de patates douces, les assaisonner et les faire rôtir au four pendant 20-25 min à 180°. Les retourner à mi cuisson
- Pendant ce temps, laver et essorer les épinards frais, égoutter et rincer les pois chiches
- cuire l'oeuf
- Assembler ensuite la salade une fois les patates cuites et faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile + 1/2 citron pressé(+ vinaigre, moutarde...au choix)





SAMEDI SOIR

OEUFS BROUILLÉS AU FROMAGE ET OIGNON + SALADE VERTE



10 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 1/2 oignon
- Ail
- 20g de gruyère râpé
- Salade verte
- 1 CS de crème fraîche 15%
- 1/2 CS d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Emincer le 1/2 oignon, hacher un peu d'ail
- Faire revenir le tout dans une poêle avec 1/2 càs d'huile
- Battre les oeufs en omelette avec le gruyère et la crème puis les ajouter dans la poêle et remuer sans cesse sur feudoux jusqu'à coagulation des oeufs pour en faire des oeufs brouillés
- Servir avec de la salade verte et une vinaigrette sans huile





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



LUM'IN'DIET



DIMANCHE SOIR

BOEUF SAUTÉ AU CHOU ET SAUCE SOJA



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 200g de chou blanc
- 100g de viande hachée (ou 1 steak haché de 100g)
- 1/2 oignon rouge
- Ail
- 1 CS de sauce soja salée
- 1 CS d'huile d'olive
- Coriandre
- 1/2 citron

PRÉPARATION

- Emincer très finement le chou blanc et le 1/2 oignon rouge
- Hacher un peu d'ail et de coriandre
- Dans une poêle chaude, ajouter l'huile d'olive. Ajoutez les légumes
- et laisser cuire quelques minutes en remuant régulièrement
- Ajoutez la viande, l'ail émincé, la sauce soja, salez, poivrez.5) Mélangez et faites revenir 5 minutes à feu vif pour faire griller la viande.
- Ajouter un peu de coriandre et servir
- (Le chou blanc va rester un peu croquant c'est normal!)

