



LUNDI MIDI

WRAPS CREVETTES ST MORET



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 Petit wrap
- 100gr crevettes
- feuilles de salade
- 1 tomate
- 30gr st Moret
- 1/2 avocat

PRÉPARATION

- Eplucher les crevettes
- Dans les Wraps étaler le St Moret
- Ajouter la salade et la tomates
- Déguster avec une salade verte en accompagnement ou une tomate



LUNDI SOIR



**POÊLÉE DE
CHAMPIGNONS BŒUF
OIGNON, LAIT DE
COCO ET PARMESAN**



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 200g de champignons
- 1/2 oignon
- 100g de viande hachée (ou 1 steak haché de 100g)
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 3 càs de lait de coco
- 20g de parmesan

PRÉPARATION

- Emincer champignons et oignons.
- Faire chauffer une poêle avec 1/2 càs d'huile et faire revenir les légumes émincés.
- Ajouter la viande hachée en morceaux puis remuer.
- Assaisonner et ajouter le lait de coco et le parmesan.
- Servir chaud avec les pâtes.



LUM'IN'DIET



MARDI MIDI

WRAPS CREVETTES ST MORET



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 Petit wrap
- 100gr crevettes
- feuilles de salade
- 1 tomate
- 30gr st Moret
- 1/2 avocat

PRÉPARATION

- Eplucher les crevettes
- Dans les Wraps étaler le St Moret
- Ajouter la salade et la tomates
- Déguster avec une salade verte en accompagnement ou une tomate



MARDI SOIR



POÊLÉE DE CHAMPIGNONS BŒUF OIGNON, LAIT DE COCO ET PARMESAN



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 200g de champignons
- 1/2 oignon
- 100g de viande hachée (ou 1 steak haché de 100g)
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 3 càs de lait de coco
- 20g de parmesan

PRÉPARATION

- Emincer champignons et oignons.
- Faire chauffer une poêle avec 1/2 càs d'huile et faire revenir les légumes émincés.
- Ajouter la viande hachée en morceaux puis remuer.
- Assaisonner et ajouter le lait de coco et le parmesan.
- Servir chaud avec les pâtes.



LUM'IN'DIET

MERCREDI MIDI



TORTILLA DE PATATES DOUCES ET CHAMPIGNONS EN SALADE



20 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 150g de patates douces
- 150g de pommes de terre
- 4 œufs
- 2 càs d'huile d'olive
- Herbes de provence, sel, poivre

PRÉPARATION

- Eplucher les pommes de terre et les patates douces et les couper en petits cubes.
- Dans une poêle, faire chauffer 1 càs d'huile puis ajouter les pommes de terre et patates douces et les faire cuire sur feu doux à couvert. (il ne faut pas que ça grille trop).
- Ajouter 1 autre càs d'huile pendant la cuisson.
- Remuer régulièrement.
- Assaisonner (sel, poivre, herbes de Provinces).
- Battre les œufs en omelette et les verser sur les pommes de terre une fois cuites.
- Laisser cuire comme une omelette et la déguster une fois cuites (ça ressemblera un peu à un gâteau: voir photo jointe).
- Couper en 2 la tortilla et garder une moitié pour le mardi
- midi.

MERCREDI SOIR



PURÉE DE CHOU FLEUR AU BRIE ET STEAK HACHÉ



30 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 200-250g de chou fleur
- Ail
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 2 càs de lait (si besoin)
- 30g de brie
- 1 steak haché de 100g
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Couper le chou fleur qu'il vous faut en bouquets.
- Faire cuire le tout dans l'eau bouillante salée (ou à la vapeur).
- Une fois cuit, écraser le tout en purée avec un peu d'ail.
- Ajouter la crème et le brie en morceaux puis remuer.
- Si vous voulez une texture plus onctueuse, vous pouvez ajouter un peu de lait.
- Assaisonner la purée et faire cuire le steak haché dans une poêle avec 1/2 càs d'huile et servir.

JEUDI MIDI



TORTILLA DE PATATES DOUCES ET CHAMPIGNONS EN SALADE



20 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- Prendre la moitié de la tortilla de mercredi midi et servir avec de la salade

PRÉPARATION

JEUDI SOIR



PURÉE DE CHOU FLEUR AU BRIE ET STEAK HACHÉ



30 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 200-250g de chou fleur
- Ail
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 2 càs de lait (si besoin)
- 30g de brie
- 1 steak haché de 100g
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Couper le chou fleur qu'il vous faut en bouquets.
- Faire cuire le tout dans l'eau bouillante salée (ou à la vapeur).
- Une fois cuit, écraser le tout en purée avec un peu d'ail.
- Ajouter la crème et le brie en morceaux puis remuer.
- Si vous voulez une texture plus onctueuse, vous pouvez ajouter un peu de lait.
- Assaisonner la purée et faire cuire le steak haché dans une poêle avec 1/2 càs d'huile et servir.

VENDREDI MIDI



ESCALOPE DE DINDE POIREAUX À LA MOUTARDE



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de dinde/poulet
- 100g de riz cuit
- 1 poireau
- 1/2 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde sel, poivre

PRÉPARATION

- Cuire le riz.
- Emincer le poireau et le 1/2 oignon.
- Rincer les puis les faire revenir dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive.
- Laisser cuire sur feu doux et couvert en remuant de temps en temps (ajouter un fond d'eau si ça accroche).
- Ajouter la viande émincée puis la laisser cuire au milieu des poireaux.
- Assaisonner et ajouter en fin de cuisson la moutarde.
- Mélanger et servir avec le riz.

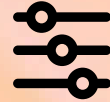
VENDREDI SOIR



CABILLAUD SAUCE CRÉMEUSE ET TOMATES ET SEMOULE DE CHOU FLEUR



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 200g de chou fleur
- 100g de cabillaud
- Ail
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Quelques olives noires (facultatif)

PRÉPARATION

- Couper le chou fleur très finement comme de la semoule (le passer au mixeur si possible).
- Dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive, ajouter la semoule de chou fleur et la faire revenir avec un peu d'ail, du sel et du poivre.
- Pendant ce temps, cuire le poisson à l'eau puis l'égoutter.
- Dans la semoule de chou fleur, ajouter la crème et le concentré de tomates mélangés.
- Remuer et servir chaud avec le poisson et les olives noires.

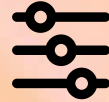
SAMEDI MIDI



ESCALOPE DE DINDE POIREAUX À LA MOUTARDE



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de dinde/poulet
- 100g de riz cuit
- 1 poireau
- 1/2 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde sel, poivre

PRÉPARATION

- Cuire le riz.
- Emincer le poireau et le 1/2 oignon.
- Rincer les puis les faire revenir dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive.
- Laisser cuire sur feu doux et couvert en remuant de temps en temps (ajouter un fond d'eau si ça accroche).
- Ajouter la viande émincée puis la laisser cuire au milieu des poireaux.
- Assaisonner et ajouter en fin de cuisson la moutarde.
- Mélanger et servir avec le riz.

SAMEDI SOIR



CABILLAUD SAUCE CRÉMEUSE ET TOMATES ET SEMOULE DE CHOU FLEUR



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 200g de chou fleur
- 100g de cabillaud
- Ail
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Quelques olives noires (facultatif)

PRÉPARATION

- Couper le chou fleur très finement comme de la semoule (le passer au mixeur si possible).
- Dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive, ajouter la semoule de chou fleur et la faire revenir avec un peu d'ail, du sel et du poivre.
- Pendant ce temps, cuire le poisson à l'eau puis l'égoutter.
- Dans la semoule de chou fleur, ajouter la crème et le concentré de tomates mélangés.
- Remuer et servir chaud avec le poisson et les olives noires.



DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**

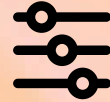
DIMANCHE SOIR



ŒUFS BROUILLÉS CRÉMEUX À LA TOMATE BRIE ET SALADE VERTE



20 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- Qq tomates cerises
- 1/2 oignon
- 30g de brie
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Couper les tomates cerises en 2.
- Emincer le 1/2 oignon.
- Faire revenir les tomates et l'oignon dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Battre les œufs avec la crème et le concentré de tomates.
- Verser le tout sur les tomates/oignon et remuer sans cesse jusqu'à coagulation et cuisson des œufs brouillés.
- Ajouter le brie en morceaux.
- Servir avec de la salade verte et une vinaigrette sans huile.