

# LUNDI MIDI



## **POÊLÉE DE CHAMPIGNONS, PÂTES, OLIVES, SAUCE TOMATE BASILIC ET DINDE**



15 MIN



MOYEN

### **INGRÉDIENTS**

- 150g de champignons
- 100g de pâtes cuites
- 1/2 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càs de coulis de tomates
- Basilic
- Ail
- 100g de dinde/poulet
- 3-4 olives noires

### **PRÉPARATION**

- Cuire les pâtes à l'eau et les égoutter
- Emincer champignons, 1/2 oignon et hacher un peu d'ail
- Emincer la viande
- Dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive, faire cuire les légumes et la viande. Assaisonner (sel, poivre) et ajouter un peu d'ail
- A la fin de la cuisson, ajouter le coulis de tomates, les olives noires et le basilic et servir avec les pâtes



**LUNDI SOIR**

# **ECRASÉ D'AUBERGINE BOEUF ET PESTO**



25MIN



MOYEN



## **INGRÉDIENTS**

- 1 aubergine
- Ail
- 1 càc de pesto
- 100g de viande hachée (ou 1 steak haché de 100g)
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Ciboulette

## **PRÉPARATION**

- Vider l'intérieur de l'aubergine
- Mélanger la chair avec un peu d'ail, le pesto, du sel, du poivre
- Cuire la viande dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive puis ajouter le mélange de chair d'aubergines
- Garnir l'intérieur de l'aubergine avec le mélange de viande hachée
- Ciboulette
- Mettre au four 15 minutes.



# MARDI MIDI



## **POÊLÉE DE CHAMPIGNONS, PÂTES, OLIVES, SAUCE TOMATE BASILIC ET DINDE**



15 MIN



MOYEN

### **INGRÉDIENTS**

- 150g de champignons
- 100g de pâtes cuites
- 1/2 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càs de coulis de tomates
- Basilic
- Ail
- 100g de dinde/poulet
- 3-4 olives noires

### **PRÉPARATION**

- Cuire les pâtes à l'eau et les égoutter
- Emincer champignons, 1/2 oignon et hacher un peu d'ail
- Emincer la viande
- Dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive, faire cuire les légumes et la viande. Assaisonner (sel, poivre) et ajouter un peu d'ail
- A la fin de la cuisson, ajouter le coulis de tomates, les olives noires et le basilic et servir avec les pâtes



# MARDI SOIR

## **ECRASÉ D'AUBERGINE BOEUF ET PESTO**



25MIN



MOYEN



### **INGRÉDIENTS**

- 1 aubergine
- Ail
- 1 càc de pesto
- 100g de viande hachée (ou 1 steak haché de 100g)
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Condiment au choix par exemple coriandre

### **PRÉPARATION**

- Vider l'intérieur de l'aubergine
- Mélanger la chair avec un peu d'ail, le pesto, du sel, du poivre
- Cuire la viande dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive puis ajouter le mélange de chair d'aubergines
- Garnir l'intérieur de l'aubergine avec le mélange de viande hachée
- Parsemer des condiments au choix
- Mettre au four 15 minutes.



# MERCREDI MIDI



## SPAGHETTIS A LA BOLOGNESE



15 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de spaghettis cuites
- 5 càs de coulis de tomates
- 1 tomate
- ½ oignon
- 100g de viande hachée = 1 steak haché de 100g
- Basilic
- 1 càs de d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Faire cuire les pâtes à l'eau
- Couper la tomate en morceaux et émincer le ½ oignon
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon et la viande avec 1 càs d'huile d'olive
- Ajouter ensuite la tomate en morceaux, le basilic et le coulis de tomate
- Assaisonner puis laisser mijoter un peu et servir sur les pâtes une fois cuites



# MERCREDI SOIR



## POULET AU MIEL À LA FETA ET ÉCRASÉ DE BUTTERNUT



10 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de dinde/poulet
- 40g de feta
- 200g de butternut
- Ail
- 1 càc de miel
- 1/2 citron
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 3 càs de lait de coco

### PRÉPARATION

- Emincez en morceaux la viande et faites la mariner avec l'huile, le miel, le 1/2 citron pressé, un peu d'ail, du sel et du poivre.
- Pendant ce temps, épluchez, coupez en morceaux et cuisez la quantité de butternut qu'il vous faut à l'eau ou vapeur.
- Une fois cuit, égouttez le puis écrasez le grossièrement avec le lait de coco.
- Mettez l'écrasé de butternut dans un plat allant au four.
- Ajoutez ensuite sur le dessus les dés de viandes marinés (en ajoutant également le jus de la marinade).
- Enfournez environ 15 min à 180°C.
- Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la feta en morceaux sur le dessus et laissez de nouveau 5 min au four.



# JEUDI MIDI



## SPAGHETTIS A LA BOLOGNESE



15 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de spaghettis cuites
- 5 càs de coulis de tomates
- 1 tomate
- ½ oignon
- 100g de viande hachée = 1 steak haché de 100g
- Basilic
- 1 càs de d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Faire cuire les pâtes à l'eau
- Couper la tomate en morceaux et émincer le ½ oignon
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon et la viande avec 1 càs d'huile d'olive
- Ajouter ensuite la tomate en morceaux, le basilic et le coulis de tomate
- Assaisonner puis laisser mijoter un peu et servir sur les pâtes une fois cuites



# JEUDI SOIR



## POULET AU MIEL À LA FETA ET ÉCRASÉ DE BUTTERNUT



10 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de dinde/poulet
- 40g de feta
- 200g de butternut
- Ail
- 1 càc de miel
- 1/2 citron
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 3 càs de lait de coco

### PRÉPARATION

- Emincez en morceaux la viande et faites la mariner avec l'huile, le miel, le 1/2 citron pressé, un peu d'ail, du sel et du poivre.
- Pendant ce temps, épluchez, coupez en morceaux et cuisez la quantité de butternut qu'il vous faut à l'eau ou vapeur.
- Une fois cuit, égouttez le puis écrasez le grossièrement avec le lait de coco.
- Mettez l'écrasé de butternut dans un plat allant au four.
- Ajoutez ensuite sur le dessus les dés de viandes marinés (en ajoutant également le jus de la marinade).
- Enfournez environ 15 min à 180°C.
- Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la feta en morceaux sur le dessus et laissez de nouveau 5 min au four.



# VENDREDI MIDI

## RILLETTES DE SARDINE À L'ITALIENNE



10MIN



FACILE



### INGRÉDIENTS

- 100g de sardine
- 40g de pain au choix
- 1 tomate
- échalote
- 3 tomates séchées
- Basilic frais
- 100g de concombre
- 1 càs de crème fraîche 15%
- Qq olives noires
- ½ citron

### PRÉPARATION

- Dans un mixeur, mixer les sardines, un peu d'échalote, du basilic, la crème fraîche, quelques olives noires + le jus d'1/2 citron
- Récupérer les rillettes et les mettre sur les tartines de pain et y ajouter par dessus les tomates séchées en morceaux
- Servir avec le concombre et la tomate en salade + une vinaigrette sans huile (citron, vinaigre...)



**VENDREDI SOIR**



# **TAGLIATELLES DE LÉGUMES CARBONARA**



10 MIN



FACILE

## **INGRÉDIENTS**

- 1 courgette
- 1/2 oignon
- 2 tranches de jambon
- 20g de parmesan
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive

## **PRÉPARATION**

- Eplucher la courgette, la couper en tagliatelles avec l'économe
- Emincer le 1/2 oignon
- Couper la tranches de jambon en lamelles
- Dans une poêle avec 1/2 càs d'huile, faire revenir les tagliatelles de courgettes et le 1/2 oignon émincé.
- Assaisonner et remuer puis laisser revenir quelques minutes
- Ajouter ensuite le jambon, la crème et le parmesan puis servir chaud



# SAMEDI MIDI

## RILLETTES DE SARDINE À L'ITALIENNE



10MIN



FACILE



### INGRÉDIENTS

- 100g de sardine
- 40g de pain au choix
- 1 tomate
- échalote
- 3 tomates séchées
- Basilic frais
- 100g de concombre
- 1 càs de crème fraîche 15%
- Qq olives noires
- ½ citron

### PRÉPARATION

- Dans un mixeur, mixer les sardines, un peu d'échalote, du basilic, la crème fraîche, quelques olives noires + le jus d'1/2 citron
- Récupérer les rillettes et les mettre sur les tartines de pain et y ajouter par dessus les tomates séchées en morceaux
- Servir avec le concombre et la tomate en salade + une vinaigrette sans huile (citron, vinaigre...)



**SAMEDI SOIR**



# **TAGLIATELLES DE LÉGUMES CARBONARA**



10 MIN



FACILE

## **INGRÉDIENTS**

- 1 courgette
- 1/2 oignon
- 2 tranches de jambon
- 20g de parmesan
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive

## **PRÉPARATION**

- Eplucher la courgette, la couper en tagliatelles avec l'économe
- Emincer le 1/2 oignon
- Couper la tranches de jambon en lamelles
- Dans une poêle avec 1/2 càs d'huile, faire revenir les tagliatelles de courgettes et le 1/2 oignon émincé.
- Assaisonner et remuer puis laisser revenir quelques minutes
- Ajouter ensuite le jambon, la crème et le parmesan puis servir chaud





**DIMANCHE MIDI**

**REPAS PLAISIR AU  
CHOIX!**



# DIMANCHE SOIR



## ŒUFS BROUILLÉS TOMATES SÉCHÉES BASILIC ET ROQUETTE



15MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 1 càs de coulis de tomates
- Basilic
- Ail
- 3 tomates séchées
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Roquette

### PRÉPARATION

- Battre les œufs avec un peu d'ail, de basilic, le coulis de tomates et les tomates séchées en morceaux
- Dans une poêle, faire chauffer 1/2 càs d'huile puis verser les œufs brouillés et remuer sans cesse jusqu'à coagulation des œufs
- Servir avec de la roquette et une vinaigrette sans huile (citron, vinaigre, moutarde...)

