

LUNDI MIDI

COUSCOUS FAÇON LUM'IN'DIET



50MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 100g de bœuf haché
- 100g de pois chiches cuits
- 1 courgette
- 2 carottes
- 200g de semoule cuite
- 1 oignon
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 1 càc Ras el hanout
- 1/2 càc de harissa (optionnel)
- 4 càs de coulis de tomates
- 2 càs d'huile d'olive
- ail

PRÉPARATION

- Eplucher les légumes et couper les assez grossièrement
- Dans une casserole chaude, ajouter 1 càs d'huile d'olive, le ras el hanout et la harissa et ajouter les légumes pour les faire revenir qq minutes
- Couvrir les légumes d'eau et ajouter le 1/2 cube de bouillon de légumes. Saler puis couvrir et laisser cuire environ 20 min
- Mettre 90g de semoule crue dans un récipient et la couvrir avec un peu de bouillon des légumes (environ 130 ml).
- Couvrir le récipient et laisser gonfler la semoule environ 5 min. Si la semoule n'est pas assez moelleuse, ajouter de nouveau un peu de bouillon et laisser gonfler.
- Egoutter les pois chiches et ajouter les dans les légumes avec le bouillon.
- Réserver de côté les légumes et la semoule puis c'est parti pour faire les boulettes de bœuf
- Mélanger le bœuf haché avec du sel, du poivre, un peu de ras el hanout et d'ail haché. Façonner 2 boulettes de bœuf (1 pour le mercredi et 1 pour le jeudi). Puis faire chauffer une poêle avec 1 càs d'huile et faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites et ajouter le coulis de tomates dessus.
- Servir le couscous en essayant de séparer au mieux en 2 parts égales



LUNDI SOIR

COLIN ET FRITES DE CAROTTES



15MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 100g de colin
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 citron
- Sel et poivre
(Herbes de Provence)

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200°.
- Epluchez les carottes et coupez les en fins bâtonnets.
- Dans un saladier, mélangez les bâtonnets de carottes avec l'huile
- Ajoutez un peu de sel, de poivre et des herbes de Provence si vous le souhaitez.
- Sur une plaque de cuisson avec du papier cuisson, disposez les frites de carottes et enfournez environ 30 min en les retournant à mi cuisson.
- Pendant ce temps, faites cuire le poisson dans une poêle anti-adhésive (ou à l'eau bouillante salée) et servez avec un peu de citron.



MARDI MIDI

COUSCOUS FAÇON LUM'IN'DIET



50MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

REPRENDRE LA RECETTE DE
LUNDI QUI 2TAIT PREVUS
POUR 2 REPAS

PRÉPARATION



MARDI SOIR

COLIN ET FRITES DE CAROTTES



15MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
 - 100g de colin
 - 1 càs d'huile d'olive
 - 1/2 citron
 - Sel et poivre
- (Herbes de Provence)

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200°.
- Epluchez les carottes et coupez les en fins bâtonnets.
- Dans un saladier, mélangez les bâtonnets de carottes avec l'huile
- Ajoutez un peu de sel, de poivre et des herbes de Provence si vous le souhaitez.
- Sur une plaque de cuisson avec du papier cuisson, disposez les frites de carottes et enfournez environ 30 min en les retournant à mi cuisson.
- Pendant ce temps, faites cuire le poisson dans une poêle anti-adhésive (ou à l'eau bouillante salée) et servez avec un peu de citron.



MERCREDI MIDI



NOUILLES DE RIZ SAUTÉES DINDE LAIT DE COCO



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de nouilles de riz cuites
- 100g de dinde
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 100g de champignons
- 3 càs de lait de coco

PRÉPARATION

- Faites cuire les nouilles de riz à l'eau environ 5 min, puis égouttez les.
- Emincez le 1/2 oignon, la carotte et les champignons en fines rondelles
- Emincez la dinde finement.
- Faites revenir les légumes et la viande dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Laissez cuire sur feu doux à couvert.
- Une fois cuit, ajoutez le lait de coco et mélangez le tout.



MERCREDI SOIR

MAGRET CANARD SAUCE ÉCHALOTE MIEL + CHAMPIGNONS



20 MIN



MOYEN



INGRÉDIENTS

- 1 magret de canard environ 100gr
- 1 échalote
- 5 CL vinaigre de framboise
- 3 C.S miel
- 150g champignons
- 1 gousse d'ail
- thym
- Sel, Poivre

PRÉPARATION

- Incisez légèrement les magrets coté peau et disposez les dans une poêle.
- Laissez fondre la graisse.
- Assaisonnez les de sel et poivre et cuire à cuisson souhaitée.
- Sauce : dans la poêle faites revenir les échalotes ciselés.
- Déglacez avec le vinaigre puis ajoutez le miel.
- Coupez les magrets en 2 et mettez la sauce.
- Faites cuire les champignons dans une poêle avec de l'ail et du thym.
- Servez le tout



JEUDI MIDI



NOUILLES DE RIZ SAUTÉES DINDE LAIT DE COCO



20MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de nouilles de riz cuites
- 100g de dinde
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 100g de champignons
- 3 càs de lait de coco

PRÉPARATION

- Faites cuire les nouilles de riz à l'eau environ 5 min, puis égouttez les.
- Emincez le 1/2 oignon, la carotte et les champignons en fines rondelles
- Emincez la dinde finement.
- Faites revenir les légumes et la viande dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Laissez cuire sur feu doux à couvert.
- Une fois cuit, ajoutez le lait de coco et mélangez le tout.



JEUDI SOIR



MAGRET CANARD SAUCE ÉCHALOTE MIEL + CHAMPIGNONS



20 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 1 magret de canard environ 100gr
- 1 échalote
- 5 CL vinaigre de framboise
- 3 C.S miel
- 150g champignons
- 1 gousse d'ail
- thym
- Sel, Poivre

PRÉPARATION

- Incisez légèrement les magrets coté peau et disposez les dans une poêle.
- Laissez fondre la graisse.
- Assaisonnez les de sel et poivre et cuire à cuisson souhaitée.
- Sauce : dans la poêle faites revenir les échalotes ciselés.
- Déglacez avec le vinaigre puis ajoutez le miel.
- Coupez les magrets en 2 et mettez la sauce.
- Faites cuire les champignons dans une poêle avec de l'ail et du thym.
- Servez le tout



VENDREDI MIDI



ENGLISH MUFFIN THON CAROTTES RADIS ET CHÈVRE FRAIS



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 English muffin
- 60g de thon
- 1 oeuf
- 1 càc de moutarde
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 30g de chèvre frais
- 1 tomate
- Un peu de roquette
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Couper la tomate en tranches.
- Cuire l'oeuf dur.
- Egouttez le thon puis mélangez le avec la crème fraîche, l'oeuf et la moutarde.
- Assaisonnez (sel, poivre).
- Coupez l'English muffin en 2 et faites le toaster (au four ou au grille pain).
- Assemblez l'English Muffin avec la crème de thon, la tomate, la roquette et le chèvre frais.
- Dégustez avec un peu de roquette et 1/2 càs d'huile d'olive.





VENDREDI SOIR

SALADE ENDIVES COMTÉ NOIX ET JAMBON CRU



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 70g de jambon cru
- 1 endive
- 3 noix
- 20g de comté
- 1 carotte
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Emincez l'endive finement.
- Râpez la carotte.
- Concassez les noix.
- Coupez le jambon cru en lamelles et le comté en morceaux.
- Assemblez la salade.
- Faites une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive.



SAMEDI MIDI



ENGLISH MUFFIN THON CAROTTES RADIS ET CHÈVRE FRAIS



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 English muffin
- 60g de thon
- 1 oeuf
- 1 càc de moutarde
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 30g de chèvre frais
- 1 tomate
- Un peu de roquette
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Couper la tomate en tranches.
- Cuire l'oeuf dur.
- Egouttez le thon puis mélangez le avec la crème fraîche, l'oeuf et la moutarde.
- Assaisonnez (sel, poivre).
- Coupez l'English muffin en 2 et faites le toaster (au four ou au grille pain).
- Assemblez l'English Muffin avec la crème de thon, la tomate, la roquette et le chèvre frais.
- Dégustez avec un peu de roquette et 1/2 càs d'huile d'olive.





SAMEDI SOIR

SALADE ENDIVES COMTÉ NOIX ET JAMBON CRU



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 70g de jambon cru
- 1 endive
- 3 noix
- 20g de comté
- 1 carotte
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Emincez l'endive finement.
- Râpez la carotte.
- Concassez les noix.
- Coupez le jambon cru en lamelles et le comté en morceaux.
- Assemblez la salade.
- Faites une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive.





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



DIMANCHE SOIR



OMELETTE AU FROMAGE ET SALADE VERTE



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 20g de gruyère râpé
- 1/2 oignon

PRÉPARATION

- Emincez le 1/2 oignon et faites le revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Battez les œufs avec le gruyère râpé puis versez l'omelette sur les oignons, puis laissez cuire tranquillement sur feu doux avant de la retourner.
- Servez l'omelette avec un peu de salade verte et une vinaigrette sans huile.

