

# LUNDI MIDI

## BURGER FRAIS AVOCAT TRUITE FUMÉE



15MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 1 pain burger
- 1/2 avocat
- 80g de truite fumée
- 1/4 d'oignon rouge
- Un peu de concombre
- 30g de Fromage frais ail et fines herbes
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 citron
- Roquette

### PRÉPARATION

- Couper le pain burger en 2 et le faire toaster (ou griller au four).
- Mélanger le fromage frais, la crème et le jus d'1/2 citron.
- Emincer un peu d'oignon rouge et l'ajouter dans cette crème.
- Assembler le burger avec la crème, le 1/2 avocat en lamelles, la truite fumée et un peu de concombre en rondelles.
- Déguster avec un peu de roquette et une vinaigrette avec sans huile (moutarde, vinaigre...).



# LUNDI SOIR



## **CAROTTES RÂPÉES POÊLÉES AIL, HUILE D'OLIVE, CUMIN ET DINDE**



20 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 2 carottes
- 1/2 oignon
- ail
- 100g de dinde/poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- Cumin

### **PRÉPARATION**

- Eplucher et râper les carottes.
- Emincer le 1/2 oignon et la viande.
- Faire chauffer une poêle avec 1 càs d'huile et faire revenir les carottes râpées, l'oignon et la dinde.
- Ajouter l'ail, le cumin, le sel et le poivre.
- Laisser sur feu doux en remuant de temps en temps puis servir une fois cuit



# MARDI MIDI

## BURGER FRAIS AVOCAT TRUITE FUMÉE



15MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 1 pain burger
- 1/2 avocat
- 80g de truite fumée
- 1/4 d'oignon rouge
- Un peu de concombre
- 30g de Fromage frais ail et fines herbes
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 citron
- Roquette

### PRÉPARATION

- Couper le pain burger en 2 et le faire toaster (ou griller au four).
- Mélanger le fromage frais, la crème et le jus d'1/2 citron.
- Emincer un peu d'oignon rouge et l'ajouter dans cette crème.
- Assembler le burger avec la crème, le 1/2 avocat en lamelles, la truite fumée et un peu de concombre en rondelles.
- Déguster avec un peu de roquette et une vinaigrette avec sans huile (moutarde, vinaigre...).



# MARDI SOIR



## **CAROTTES RÂPÉES POÊLÉES AIL, HUILE D'OLIVE, CUMIN ET DINDE**



20 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 2 carottes
- 1/2 oignon
- ail
- 100g de dinde/poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- Cumin

### **PRÉPARATION**

- Eplucher et râper les carottes.
- Emincer le 1/2 oignon et la viande.
- Faire chauffer une poêle avec 1 càs d'huile et faire revenir les carottes râpées, l'oignon et la dinde.
- Ajouter l'ail, le cumin, le sel et le poivre.
- Laisser sur feu doux en remuant de temps en temps puis servir une fois cuit



# MERCREDI MIDI



## WOK DE POULET ET LÉGUMES CROQUANT SAUCE SOJA



25 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de poulet
- 100g de pâtes cuites
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 1 petite courgette
- Poivron rouge
- 1 càs de sauce soja salée
- 1 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Cuire les pâtes et les égoutter.
- Emincer la carotte, la courgette le poivron et le 1/2 oignon.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile puis ajouter les légumes émincés.
- Assaisonner et laisser revenir sur feu moyen en remuant
- Ajouter le poulet puis remuer.
- Assaisonner et en fin de cuisson, ajouter la sauce soja (les légumes resteront un peu croquants).
- Servir chaud avec les pâtes.



# MERCREDI SOIR

## **SALADE CONCOMBRE POIS CHICHES TOMATES ET CRÈME DE FROMAGE FRAIS**



20 MIN



FACILE



### **INGRÉDIENTS**

- 150g de concombre
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 tomate
- 100g de pois chiches cuits
- Roquette
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile
- 30g de fromage frais ail et fines herbes

### **PRÉPARATION**

- Emincer le concombre, la tomate et un peu d'oignon rouge.
- Egoutter les pois chiches et les rincer.
- Assembler la salade en ajoutant un peu de roquette.
- Faire une sauce salade avec le fromage frais, la crème et l'huile.
- Mélanger bien le tout et l'ajouter dans la salade.



# JEUDI MIDI



## WOK DE POULET ET LÉGUMES CROQUANT SAUCE SOJA



25 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de poulet
- 100g de pâtes cuites
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 1 petite courgette
- Poivron rouge
- 1 càs de sauce soja salée
- 1 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Cuire les pâtes et les égoutter.
- Emincer la carotte, la courgette le poivron et le 1/2 oignon.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile puis ajouter les légumes émincés.
- Assaisonner et laisser revenir sur feu moyen en remuant
- Ajouter le poulet puis remuer.
- Assaisonner et en fin de cuisson, ajouter la sauce soja (les légumes resteront un peu croquants).
- Servir chaud avec les pâtes.



# JEUDI SOIR



## **SALADE CONCOMBRE POIS CHICHES TOMATES ET CRÈME DE FROMAGE FRAIS**



20 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 150g de concombre
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 tomate
- 100g de pois chiches cuits
- Roquette
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile
- 30g de fromage frais ail et fines herbes

### **PRÉPARATION**

- Emincer le concombre, la tomate et un peu d'oignon rouge.
- Egoutter les pois chiches et les rincer.
- Assembler la salade en ajoutant un peu de roquette.
- Faire une sauce salade avec le fromage frais, la crème et l'huile.
- Mélanger bien le tout et l'ajouter dans la salade.



# VENDREDI MIDI



## TOMATE FARCIE ET RIZ



40 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 1 tomate à farcir (ou 2 de tailles classiques)
- 100g de viande hachée ou 1 steak haché de 100g
- ½ oignon
- Ail
- Persil
- 1 càs d'huile d'olive
- 100g de riz cuit
- 2 càs de coulis de tomates

### PRÉPARATION

- Laver votre tomate et couper le haut en enlevant le «chapeau » de la tomate pour pouvoir la farcir.
- Vider la et garder la chair de tomates que vous avez enlevé.
- Mélanger la viande hachée crue et la chair à tomates avec ½ oignon émincé, un peu d'ail et du persil. Farcir la tomate.
- Mettre dans un plat à gratin. Ajouter 1/2 càs d'huile d'olive sur la tomate et mettre au four environ 30 min à 180°C. (vous pouvez ajouter un peu d'eau au cours de la cuisson pour éviter que ça sèche trop).
- Pendant ce temps, faire cuire le riz, l'égoutter et ajouter 1/2 càs d'huile et 2 càs de coulis de tomates.
- Servir avec la tomate farcie.



# VENDREDI SOIR

## SALADE LENTILLES, NOIX ET CAMEMBERT



10 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles cuites
- 3 noix
- 1 tomate
- Oignon rouge
- 30g de camembert
- Un peu de salade verte
- 1/2 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Cuire les lentilles, les égoutter et les refroidir
- Emincer la tomate, un peu d'oignon rouge
- Assembler la salade en ajoutant un peu de salade verte, les noix et le camembert en morceaux
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive



# SAMEDI MIDI

## TOMATE FARCIE ET RIZ



40 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 1 tomate à farcir (ou 2 de tailles classiques)
- 100g de viande hachée ou 1 steak haché de 100g
- ½ oignon
- Ail
- Persil
- 1 càs d'huile d'olive
- 100g de riz cuit
- 2 càs de coulis de tomates

### PRÉPARATION

- Laver votre tomate et couper le haut en enlevant le «chapeau» de la tomate pour pouvoir la farcir.
- Vider la et garder la chair de tomates que vous avez enlevé.
- Mélanger la viande hachée crue et la chair à tomates avec ½ oignon émincé, un peu d'ail et du persil. Farcir la tomate.
- Mettre dans un plat à gratin. Ajouter 1/2 càs d'huile d'olive sur la tomate et mettre au four environ 30 min à 180°C. (vous pouvez ajouter un peu d'eau au cours de la cuisson pour éviter que ça sèche trop).
- Pendant ce temps, faire cuire le riz, l'égoutter et ajouter 1/2 càs d'huile et 2 càs de coulis de tomates.
- Servir avec la tomate farcie.



# SAMEDI SOIR



## SALADE LENTILLES, NOIX ET CAMEMBERT



10 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles cuites
- 3 noix
- 1 tomate
- Oignon rouge
- 30g de camembert
- Un peu de salade verte
- 1/2 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Cuire les lentilles, les égoutter et les refroidir
- Emincer la tomate, un peu d'oignon rouge
- Assembler la salade en ajoutant un peu de salade verte, les noix et le camembert en morceaux
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive





**DIMANCHE MIDI**

**REPAS PLAISIR AU  
CHOIX!**



# DIMANCHE SOIR



## CONCOMBRE EN SALADE ET SAUMON FUMÉ



10 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 200-300g de concombre
- Echalote
- Persil
- 1 tomate
- 80g de saumon fumé
- 1/2 càs d'huile
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 citron

### PRÉPARATION

- Eplucher et émincer le concombre
- Hacher un peu d'échalote et de persil
- Emincer la tomate
- Emincer le saumon en lamelles
- Assembler la salade et faire une vinaigrette avec l'huile, le citron et la crème (+ vinaigre, moutarde...)

