

LUNDI MIDI

PAD THAI



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 50g de poulet/dinde
- 100g de nouilles de riz cuites
- 1/2 oignon
- 1 carotte
- Un peu de chou blanc
- 1 càs de sauce soja salée
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Faites cuire les nouilles de riz comme indiqué sur le paquet.
- Emincez un peu de chou blanc et le 1/2 oignon finement et râpez la carotte.
- Faites chauffer l'huile dans une grande poêle (ou un wok) puis ajoutez les légumes et laissez revenir quelques minutes..
- Ajoutez la dinde émincée finement et laissez cuire tout en remuant.
- Une fois les nouilles cuites, égouttez les et ajoutez les dans le wok, puis ajoutez la sauce soja.
- Assaisonnez (épices au choix, sel, poivre).
- Cassez l'œuf dans la préparation et remuez sans cesse jusqu'à coagulation comme un œuf brouillé puis servez.



LUNDI SOIR



BOWL VÉGÉTARIEN POIS CHICHES, BROCOLIS ET CHÈVRE



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de pois chiches cuits
- 1/2 brocolis
- 1 carotte
- 3 càs de coulis de tomates
- 5 càs de lait de coco
- Ail
- 30g de chèvre frais

PRÉPARATION

- Coupez les têtes du brocolis, épluchez la carotte et coupez la en tronçons. Lavez les légumes puis faites les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min environ.
- Quand c'est cuit, égouttez les, puis mettez les dans une grande poêle ou un wok et ajoutez les pois chiches (égouttés et rincés) ainsi que le coulis de tomates et le lait de coco.
- Ajoutez un peu d'ail et rectifiez l'assaisonnement.
- Servez chaud et parsemez de fromage de chèvre frais.



MARDI MIDI

PAD THAI



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 50g de poulet/dinde
- 100g de nouilles de riz cuites
- 1/2 oignon
- 1 carotte
- Un peu de chou blanc
- 1 càs de sauce soja salée
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Faites cuire les nouilles de riz comme indiqué sur le paquet.
- Emincez un peu de chou blanc et le 1/2 oignon finement et râpez la carotte.
- Faites chauffer l'huile dans une grande poêle (ou un wok) puis ajoutez les légumes et laissez revenir quelques minutes..
- Ajoutez la dinde émincée finement et laissez cuire tout en remuant.
- Une fois les nouilles cuites, égouttez les et ajoutez les dans le wok, puis ajoutez la sauce soja.
- Assaisonnez (épices au choix, sel, poivre).
- Cassez l'œuf dans la préparation et remuez sans cesse jusqu'à coagulation comme un œuf brouillé puis servez.



MARDI SOIR



BOWL VÉGÉTARIEN POIS CHICHES, BROCOLIS ET CHÈVRE



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de pois chiches cuits
- 1/2 brocolis
- 1 carotte
- 3 càs de coulis de tomates
- 5 càs de lait de coco
- Ail
- 30g de chèvre frais

PRÉPARATION

- Coupez les têtes du brocolis, épluchez la carotte et coupez la en tronçons. Lavez les légumes puis faites les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min environ.
- Quand c'est cuit, égouttez les, puis mettez les dans une grande poêle ou un wok et ajoutez les pois chiches (égouttés et rincés) ainsi que le coulis de tomates et le lait de coco.
- Ajoutez un peu d'ail et rectifiez l'assaisonnement.
- Servez chaud et parsemez de fromage de chèvre frais.



MERCREDI MIDI



BOUILLON COCO CREVETTES



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de nouilles de riz cuites
- 1/2 oignon
- 100g de crevettes décortiquées
- 1/4 de cube de bouillon
- Curry
- 5 càs de lait de coco

PRÉPARATION

- Dans une casserole, ajoutez 300ml d'eau, le lait de coco, un peu de curry et le bouillon de volaille.
- Ajoutez aussi 1/2 oignon émincé.
- Portez à ébullition.
- Ajoutez les nouilles de riz, les crevettes et laissez mijoter à couvert environ 6 minutes.
- Servez dans une assiette creuse ou un bol.
- Salez, poivrez et dégustez.t.



MERCREDI SOIR

STEAK SAUCE AU BLEU ET ASPERGES



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 steak de 100g
- 30g de bleu d'Auvergne
- 200g d'asperges (Haricots vert si on aime pas les asperges)
- Ail
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Réchauffer les asperges dans une poêle avec 1/2 càs d'huile et un peu d'ail.
- Assaisonnez et ajoutez ensuite le steak haché dans un coin de la poêle et faites le cuire selon vos goûts.
- Pendant ce temps, faites chauffer au micro-ondes ou dans une casserole, la crème et le bleu mélangés.
- Servez cette sauce au bleu avec le steak et les asperges.



JEUDI MIDI



BOUILLON COCO CREVETTES



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de nouilles de riz cuites
- 1/2 oignon
- 100g de crevettes décortiquées
- 1/4 de cube de bouillon
- Curry
- 5 càs de lait de coco

PRÉPARATION

- Dans une casserole, ajoutez 300ml d'eau, le lait de coco, un peu de curry et le bouillon de volaille.
- Ajoutez aussi 1/2 oignon émincé.
- Portez à ébullition.
- Ajoutez les nouilles de riz, les crevettes et laissez mijoter à couvert environ 6 minutes.
- Servez dans une assiette creuse ou un bol.
- Salez, poivrez et dégustez.t.



JEUDI SOIR

STEAK SAUCE AU BLEU ET ASPERGES



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 steak de 100g
- 30g de bleu d'Auvergne
- 200g d'asperges (Haricots vert si on aime pas les asperges)
- Ail
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Réchauffer les asperges dans une poêle avec 1/2 càs d'huile et un peu d'ail.
- Assaisonnez et ajoutez ensuite le steak haché dans un coin de la poêle et faites le cuire selon vos goûts.
- Pendant ce temps, faites chauffer au micro-ondes ou dans une casserole, la crème et le bleu mélangés.
- Servez cette sauce au bleu avec le steak et les asperges.



VENDREDI MIDI

BURGER AUVERGNAT AU BLEU D'Auvergne



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 pain burger
- 1/2 oignon
- 1 steak haché de 100g
- 2-3 tomates séchées
- 30g de bleu d'Auvergne
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1 càc de moutarde
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Salade verte

PRÉPARATION

- Faites cuire le steak dans une poêle avec $\frac{1}{2}$ càs d'huile d'olive.
- Ajoutez le $\frac{1}{2}$ oignon émincé dans la poêle.
- Badigeonnez l'intérieur des pains burgers avec un peu de moutarde mélangée à la crème fraîche.
- Assemblez le burger avec la viande, les oignons, le bleu et les tomates séchées
- Passez au four environ 10 min à 180°C.
- Dégustez avec un peu de salade verte et une vinaigrette sans huile (vinaigre, moutarde, citron...)



VENDREDI SOIR



VELOUTÉ CHÈVRE POIREAUX, ŒUFS AU PLAT, BLANC DE POULET ET SALADE VERTE



30 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

Pour l'œuf au plat et poulet

- 1 œuf
- 1 tr de blanc de poulet
- Salade verte
- 1/2 càs d'huile d'olive

Pour le velouté

- 2 poireaux
- 1 oignon
- 60g de chèvre frais
- 2 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Faites cuire l'œuf au plat dans une poêle avec 1/2 càs d'huile.
- Lavez et émincez l'oignon et le poireau.
- Mettez les légumes émincés dans une casserole et recouvrez d'eau (à hauteur des légumes, pas plus).
- Ajoutez le 1/4 de bouillon cube et laissez bouillir sur feu doux pendant 15-20 min.
- Mixez le tout en ajoutant le chèvre et la crème fraîche.
- Diviser cette préparation en 2 pour 2 soirs
- Servez avec le blanc de poulet, de la salade verte et une vinaigrette sans huile (moutarde, vinaigre, citron...)



SAMEDI MIDI



BURGER AUVERGNAT AU BLEU D'Auvergne



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 pain burger
- 1/2 oignon
- 1 steak haché de 100g
- 2-3 tomates séchées
- 30g de bleu d'Auvergne
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1 càc de moutarde
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Salade verte

PRÉPARATION

- Faites cuire le steak dans une poêle avec $\frac{1}{2}$ càs d'huile d'olive.
- Ajoutez le $\frac{1}{2}$ oignon émincé dans la poêle.
- Badigeonnez l'intérieur des pains burgers avec un peu de moutarde mélangée à la crème fraîche.
- Assemblez le burger avec la viande, les oignons, le bleu et les tomates séchées
- Passez au four environ 10 min à 180°C.
- Dégustez avec un peu de salade verte et une vinaigrette sans huile (vinaigre, moutarde, citron...)



SAMEDI SOIR



VELOUTÉ CHÈVRE POIREAUX, ŒUFS AU PLAT, BLANC DE POULET ET SALADE VERTE



30 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

Pour l'œuf au plat et poulet

- 1 œuf
- 1 tr de blanc de poulet
- Salade verte
- 1/2 càs d'huile d'olive

Pour le velouté

- Prendre le reste de velouté de la veille

PRÉPARATION

- Faites cuire l'œuf au plat dans une poêle avec 1/2 càs d'huile.
- Servir avec le reste de velouté d'hier la salade verte et la tranche de blanc de poulet





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



DIMANCHE SOIR



CABILLAUD, ÉCRASÉ DE BROCOLIS, BEURRE ÉCHALOTE



25 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de cabillaud
- 1/2 brocolis
- 10g de beurre
- Echalote

PRÉPARATION

- Coupez la moitié de tête du brocolis et faites les cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur pendant 10 min.
- Cuisez également le poisson à l'eau bouillante salée (5 à 10min) ou dans une poêle anti-adhésive.
- Une fois le brocoli cuit, écrasez le grossièrement.
- Assaisonnez (sel, poivre).
- Emincez finement un peu d'échalote et faites la revenir dans le beurre dans une casserole sur feu doux.
- Servez le poisson avec l'écrasé de brocolis et la sauce beurre échalote.

