

LUNDI MIDI



SALADE DE PATATE DOUCE RÔTIE ET POIS CHICHES



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 150g de patates douces
- 100g de pois chiches cuits
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 carotte
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 citron

PRÉPARATION

- Eplucher la patate douce et la couper en morceaux.
- Sur une plaque de cuisson, ajouter du papier cuisson et étaler 1/2 càs d'huile d'olive puis ajouter les morceaux de patates douces, les assaisonner et les faire rôtir au four pendant 20-25 min à 180°.
- Les retourner à mi cuisson.
- Pendant ce temps, laver et essorer les épinards frais, râper la carotte, égoutter et rincer les pois chiches.
- Assembler ensuite la salade une fois les patates cuites.
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile, 1/2 citron pressé,
- du vinaigre, 1 càc de moutarde, du sel et du poivre.



LUNDI SOIR



BRANDADE DE COLIN AU PANAIS ET AU CHORIZO



40 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 600g de panais (env. 3 panais)
- 10 tr de chorizo
- 100g de colin
- Ail
- 2 càs de crème fraîche 15%
- 2 càs de lait
- 2 càs de coulis de tomate
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Préchauffez le four thermostat 6 (=180° C).
- Épluchez les panais, coupez-les en morceaux et faites les cuire à la casserole dans un grand volume d'eau salée pendant 15 minutes.
- Égouttez les morceaux de panais et écrasez les en purée en ajoutant le lait, la crème fraîche, du sel, du poivre et un peu d'ail.
- Faites cuire le colin dans une casserole d'eau bouillante salée (ou une poêle anti-adhésive), puis une fois cuit, égouttez le.
- Coupez le chorizo en petits morceaux puis mélangez le avec le colin émietté.
- Ajoutez le coulis de tomates, l'huile et mélangez.
- Dans un plat allant au four, déposez au fond une couche de purée de panais puis une couche de colin/chorizo/tomate puis de nouveau une couche de panais.
- Enfournez 10-15 min.
- Séparez la brandade en 2 pour en avoir la moitié le jeudi et l'autre moitié le lendemain.



MARDI MIDI



SALADE DE PATATE DOUCE RÔTIE ET POIS CHICHES



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 150g de patates douces
- 100g de pois chiches cuits
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 carotte
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 citron

PRÉPARATION

- Eplucher la patate douce et la couper en morceaux.
- Sur une plaque de cuisson, ajouter du papier cuisson et étaler 1/2 càs d'huile d'olive puis ajouter les morceaux de patates douces, les assaisonner et les faire rôtir au four pendant 20-25 min à 180°.
- Les retourner à mi cuisson.
- Pendant ce temps, laver et essorer les épinards frais, râper la carotte, égoutter et rincer les pois chiches.
- Assembler ensuite la salade une fois les patates cuites.
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile, 1/2 citron pressé,
- du vinaigre, 1 càc de moutarde, du sel et du poivre.



MERCREDI MIDI



GALETTE DE SARRASIN GOURMANDE ET SALADE VERTE



30 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 galette de sarrasin
- 1 pomme de terre
- 1/2 oignon
- Ail
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 3 càs de coulis de tomates
- 60g de viande hachée
- 1 oeuf
- 1 càc de moutarde
- 1/2 càs d'huile
- 30g de brie
- Salade verte

PRÉPARATION

- Epluchez et cuisez la pomme de terre à l'eau.
- Emincez le 1/2 oignon et un peu d'ail puis faites les revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Ajoutez la viande hachée et laissez cuire, puis ajoutez la crème fraîche, le coulis de tomates et la moutarde.
- Cuire l'oeuf
- Assaisonnez.
- Quand la pomme de terre est cuite, coupez la en rondelles.
- Coupez le brie en morceaux.
- Faites chauffer la crêpe de sarrasin dans une grande poêle et garnissez-la avec tous les ingrédients.
- Refermez la en 2 et laissez chauffer pour que le fromage fonde et servez avec une salade et une vinaigrette sans huile..



MERCREDI SOIR

POÊLÉE FORESTIÈRES CRÉMEUSES AU BRIE ET DINDE



20 MIN



FACILE



INGRÉDIENTS

- 100g de dinde
- 1 oignon
- 200g de champignons
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 30g de brie
- Ail
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 2 càs de coulis de tomates

PRÉPARATION

- Emincez l'oignon et les champignons puis faites les revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile.
- Assaisonnez.
- Ajoutez la viande émincée et laissez cuire sur feu doux en remuant régulièrement.
- Ajoutez la crème, le coulis de tomates et un peu d'ail.
- En fin de la cuisson, ajoutez le brie en morceaux.
- Servez chaud..



JEUDI MIDI

GALETTE DE SARRASIN GOURMANDE ET SALADE VERTE



30 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 galette de sarrasin
- 1 pomme de terre
- 1/2 oignon
- Ail
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 3 càs de coulis de tomates
- 60g de viande hachée
- 1 oeuf
- 1 càc de moutarde
- 1/2 càs d'huile
- 30g de brie
- Salade verte

PRÉPARATION

- Epluchez et cuisez la pomme de terre à l'eau.
- Emincez le 1/2 oignon et un peu d'ail puis faites les revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Ajoutez la viande hachée et laissez cuire, puis ajoutez la crème fraîche, le coulis de tomates et la moutarde.
- Cuire l'oeuf
- Assaisonnez.
- Quand la pomme de terre est cuite, coupez la en rondelles.
- Coupez le brie en morceaux.
- Faites chauffer la crêpe de sarrasin dans une grande poêle et garnissez-la avec tous les ingrédients.
- Refermez la en 2 et laissez chauffer pour que le fromage fonde et servez avec une salade et une vinaigrette sans huile..



JEUDI SOIR

POÊLÉE FORESTIÈRES CRÉMEUSES AU BRIE ET DINDE



20 MIN



FACILE



INGRÉDIENTS

- 100g de dinde
- 1 oignon
- 200g de champignons
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 30g de brie
- Ail
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 2 càs de coulis de tomates

PRÉPARATION

- Emincez l'oignon et les champignons puis faites les revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile.
- Assaisonnez.
- Ajoutez la viande émincée et laissez cuire sur feu doux en remuant régulièrement.
- Ajoutez la crème, le coulis de tomates et un peu d'ail.
- En fin de la cuisson, ajoutez le brie en morceaux.
- Servez chaud..



VENDREDI MIDI



GRATIN DE PÂTES ÉPINARDS JAMBON CRU BRIE



25 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de pâtes cuites
- 2 poignées d'épinards frais
- Ail
- 70g de jambon cru
- 30g de brie
- 2 càs de coulis de tomates
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Faites cuire les pâtes à l'eau et égouttez les.
- Lavez et essorez les épinards, puis émincez un peu d'ail.
- Faites revenir les pousses d'épinards et l'ail dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Une fois bien réduit, ajoutez le coulis de tomates, la crème, les pâtes cuites et égouttées ainsi que le jambon cru en lamelles.
- Mettez le tout dans un plat à gratin et ajoutez le brie en morceaux sur le dessus.
- Enfournez 10-15 min pour gratiner le dessus.



VENDREDI SOIR



SALADE COMPLÈTE VÉGÉTARIENNE AVOCAT BETTERAVES ET ENDIVE



10 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 petite endive
- Quelques radis
- 1/2 avocat
- 100g de pois chiches cuits
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Emincez le 1/2 avocat, l'endive et un peu de radis.
- Egouttez les pois chiches et rincez les.
- Assemblez la salade et faites une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive.



SAMEDI MIDI



GRATIN DE PÂTES ÉPINARDS JAMBON CRU BRIE



25 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de pâtes cuites
- 2 poignées d'épinards frais
- Ail
- 70g de jambon cru
- 30g de brie
- 2 càs de coulis de tomates
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Faites cuire les pâtes à l'eau et égouttez les.
- Lavez et essorez les épinards, puis émincez un peu d'ail.
- Faites revenir les pousses d'épinards et l'ail dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Une fois bien réduit, ajoutez le coulis de tomates, la crème, les pâtes cuites et égouttées ainsi que le jambon cru en lamelles.
- Mettez le tout dans un plat à gratin et ajoutez le brie en morceaux sur le dessus.
- Enfournez 10-15 min pour gratiner le dessus.



SAMEDI SOIR



SALADE COMPLÈTE VÉGÉTARIENNE AVOCAT BETTERAVES ET ENDIVE



10 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 petite endive
- Quelques radis
- 1/2 avocat
- 100g de pois chiches cuits
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Emincez le 1/2 avocat, l'endive et un peu de radis.
- Egouttez les pois chiches et rincez les.
- Assemblez la salade et faites une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive.





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



DIMANCHE SOIR



ENDIVES POÊLÉES CRÉMEUSES AU JAMBON



20 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 endives
- 1/2 oignon
- 2 tr de jambon
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 150 gr betteraves

PRÉPARATION

- Emincez les endives et le 1/2 oignon, puis faites les revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Laissez les cuire sur feu doux à couvert en remuant régulièrement (ajoutez un fond d'eau si ça accroche trop puis laissez l'eau s'évaporer en mettant sur feu vif)
- Une fois les endives bien revenues, ajoutez le jambon en dés et la crème fraîche.
- Assaisonnez et servez chaud.
- Servir avec des betteraves en salade

