

# LUNDI MIDI



## SALADE DE GNOCCHIS BACON ŒUF MOLLET



10MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 100g de gnocchis
- 5 tr de bacon
- 20g de comté
- 1 œuf
- Oignon rouge
- Laitue
- 1 tomate
- 1 càs d'huile

### PRÉPARATION

- Faire cuire l'œuf mollet (=7min)
- Faire revenir le bacon et les gnocchis dans une poêle avec  $\frac{1}{2}$  càs d'huile d'olive
- Couper le comté en dés, la tomate en morceaux et émincer un peu de laitue et d'oignon rouge
- Assembler la salade et faire une vinaigrette avec  $\frac{1}{2}$  càs d'huile



**LUNDI SOIR**

# **SALADE DE HARICOTS VERTS THON ET FETA**



15MIN



MOYEN

## **INGRÉDIENTS**

- 150-200g de haricots verts
- 30g de feta
- 1 tomate
- Oignon rouge
- 100g de thon
- ½ citron
- 1 càs d'huile d'olive

## **PRÉPARATION**

- Égoutter les haricots verts et rincer les
- Égoutter le thon
- Couper la tomate en morceaux et la feta
- Émincer un peu d'oignon rouge
- Assembler la salade et faire une vinaigrette avec ½ citron pressé et 1 càs d'huile d'olive



# MARDI MIDI



## SALADE DE GNOCCHIS BACON ŒUF MOLLET



10MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 100g de gnocchis
- 5 tr de bacon
- 20g de comté
- 1 œuf
- Oignon rouge
- Laitue
- 1 tomate
- 1 càs d'huile

### PRÉPARATION

- Faire cuire l'œuf mollet (=7min)
- Faire revenir le bacon et les gnocchis dans une poêle avec  $\frac{1}{2}$  càs d'huile d'olive
- Couper le comté en dés, la tomate en morceaux et émincer un peu de laitue et d'oignon rouge
- Assembler la salade et faire une vinaigrette avec  $\frac{1}{2}$  càs d'huile



# MARDI SOIR



## SALADE DE HARICOTS VERTS THON ET FETA



15MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 150-200g de haricots verts
- 30g de feta
- 1 tomate
- Oignon rouge
- 100g de thon
- $\frac{1}{2}$  citron
- 1 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Égoutter les haricots verts et rincer les
- Égoutter le thon
- Couper la tomate en morceaux et la feta
- Émincer un peu d'oignon rouge
- Assembler la salade et faire une vinaigrette avec  $\frac{1}{2}$  citron pressé et 1 càs d'huile d'olive



# MERCREDI MIDI



## CROZET AUX CAROTTES ET À LA CRÈME



20MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de crozet cuits
- 1 carotte
- Poivre
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 100g de viande hachée ou 1 steak haché de 100g
- ½ càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Faire cuire les crozets
- Dans une poêle avec ½ càs d'huile d'olive, faire revenir la carotte (préalablement coupées en lamelles) avec la viande hachée et laisser cuire tranquillement
- Quand la viande est cuite, ajouter les crozets égouttés et la crème fraîche avec du poivre et du sel. (Insister sur le poivre pour faire une sauce au poivre)
- Servir chaud





## MERCREDI SOIR

# POISSON AUX PETITS LÉGUMES ET COCO



10 MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- 100g de colin
- 1 carotte
- ½ oignon
- 1/4 poivron
- 4 càs de lait de coco
- ½ càs d'huile d'olive

## PRÉPARATION

- Faire cuire le colin à l'eau
- Éplucher la carotte et couper la en rondelles
- Émincer le ½ oignon
- Couper le poivron, le laver et l'émincer
- Faire revenir les légumes dans une poêle avec ½ càs d'huile. Assaisonner et laisser cuire à feu doux et couvert.
- Quand le poisson et les légumes sont cuits, égoutter le poisson et l'ajouter dans les légumes.
- Ajouter aussi le lait de coco et laisser chauffer puis servir



# JEUDI MIDI



## CROZET AUX CAROTTES ET À LA CRÈME



20MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100g de crozet cuits
- 1 carotte
- Poivre
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 100g de viande hachée ou 1 steak haché de 100g
- ½ càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Faire cuire les crozets
- Dans une poêle avec ½ càs d'huile d'olive, faire revenir la carotte (préalablement coupées en lamelles) avec la viande hachée et laisser cuire tranquillement
- Quand la viande est cuite, ajouter les crozets égouttés et la crème fraîche avec du poivre et du sel. (Insister sur le poivre pour faire une sauce au poivre)
- Servir chaud



**JEUDI SOIR**

# **POISSON AUX PETITS LÉGUMES ET COCO**



10 MIN



FACILE



## **INGRÉDIENTS**

- 100g de colin
- 1 carotte
- ½ oignon
- 1/4 poivron
- 4 càs de lait de coco
- ½ càs d'huile d'olive

## **PRÉPARATION**

- Faire cuire le colin à l'eau
- Éplucher la carotte et couper la en rondelles
- Émincer le ½ oignon
- Couper le poivron, le laver et l'émincer
- Faire revenir les légumes dans une poêle avec ½ càs d'huile. Assaisonner et laisser cuire à feu doux et couvert.
- Quand le poisson et les légumes sont cuits, égoutter le poisson et l'ajouter dans les légumes.
- Ajouter aussi le lait de coco et laisser chauffer puis servir



# VENDREDI MIDI



## RIZ NOIR CRÉMEUX AU POIVRON ET CHORIZO



25MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100gr chorizo
- 100g de riz noir cuit
- 1 càs de crème fraîche 15%
- ½ càs d'huile
- 1/4 poivron rouge
- ½ oignon

### PRÉPARATION

- Faire cuire le riz noir
- Émincer le chorizo, le ½ oignon et le 1/4 poivron
- Faire revenir le tout dans une poêle avec ½ càs d'huile (feu doux et couvert)
- Une fois que tout est cuit, ajouter le riz et la crème fraîche dans la poêle. Assaisonner, laisser chauffer et servir





# VENDREDI SOIR

## SOUPE POIS CHICHES RICOTTA



15 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 300g de chair de tomates
- 100g de pois chiches cuits
- 30g de ricotta
- Ail
- ½ oignon
- Persil
- 1 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire chauffer l'huile puis ajouter un peu d'ail et le ½ oignon émincé pour les faire suer.
- Ajouter ensuite le curry, les pois chiches égouttés et la chair de tomates
- Assaisonner (sel, poivre)
- Ajouter 200ml d'eau et mélanger et laisser mijoter à feu doux.
- Servez dans une assiette creuse, ajouter du persil et la ricotta en morceaux sur le dessus



# SAMEDI MIDI



## RIZ NOIR CRÉMEUX AU POIVRON ET CHORIZO



25MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 100gr chorizo
- 100g de riz noir cuit
- 1 càs de crème fraîche 15%
- ½ càs d'huile
- 1/4 poivron rouge
- ½ oignon

### PRÉPARATION

- Faire cuire le riz noir
- Émincer le chorizo, le ½ oignon et le 1/4 poivron
- Faire revenir le tout dans une poêle avec ½ càs d'huile (feu doux et couvert)
- Une fois que tout est cuit, ajouter le riz et la crème fraîche dans la poêle. Assaisonner, laisser chauffer et servir





# SAMEDI SOIR

## SOUPE POIS CHICHES RICOTTA



15 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 300g de chair de tomates
- 100g de pois chiches cuits
- 30g de ricotta
- Ail
- ½ oignon
- Persil
- 1 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire chauffer l'huile puis ajouter un peu d'ail et le ½ oignon émincé pour les faire suer.
- Ajouter ensuite le curry, les pois chiches égouttés et la chair de tomates
- Assaisonner (sel, poivre)
- Ajouter 200ml d'eau et mélanger et laisser mijoter à feu doux.
- Servez dans une assiette creuse, ajouter du persil et la ricotta en morceaux sur le dessus





**DIMANCHE MIDI**

**REPAS PLAISIR AU  
CHOIX!**



**DIMANCHE SOIR**



# **SALADE ÉPINARD BRIE ET POIS CHICHES**



15MIN



FACILE

## **INGRÉDIENTS**

- 100g de pois chiches cuits
- 100g de tomates cerises
- 1 poignée d'épinards frais
- 3 noix
- 30g de brie
- Un peu d'oignon rouge
- 1/2 càs d'huile d'olive

## **PRÉPARATION**

- Egoutter et rincer les pois chiches
- Rincer et essorer les épinards
- Couper les tomates cerises en 2, émincer un peu d'oignon rouge
- Couper le brie en morceaux puis assembler la salade en ajoutant aussi les noix
- Faire une vinaigrette avec 1/2 c. à soupe d'huile d'olive

