

# LUNDI MIDI

## SALADE INDIENNE



30 MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles corail cuites
- 100g de quinoa cuit
- 1 poivron rouge
- 1/2 citron
- Curry
- Coriandre
- 40g de feta
- 1 càs d'huile

### PRÉPARATION

- Cuisez les lentilles, égouttez les et refroidissez les.
- Cuisez le quinoa, égouttez le et refroidissez le.
- Couper le poivron
- Préparez la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le jus d'1/2 citron et le curry.
- Assemblez la salade en mélangeant quinoa, lentilles corail et carottes râpées.
- Ajoutez la feta émiettée et un peu de coriandre fraîche.
- Servez avec la sauce et dégustez.



# LUNDI SOIR



## FRITES DE BUTTERNUT ET STEAK HACHÉ



40MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 250g de butternut
- 1 steak haché de 100g
- 1 càs d'huile d'olive
- Paprika
- Ail
- 1/2 jus de citron
- Salade verte

### PRÉPARATION

- Epluchez le butternut et coupez le en frites fines.
- Mettez les frites de butternut sur une plaque avec du papier cuisson et saupoudrez de paprika, d'ail, de jus d'1/2 citron et d'1/2 càs d'huile d'olive. Mélangez bien pour que les frites s'imprègnent.
- Enfournez les frites à 210° pendant 30 min en les remuant à la moitié du temps.
- Pendant ce temps, cuisez le steak haché avec 1/2 càs d'huile.
- Servez les frites, le steak avec un peu de salade verte et une vinaigrette sans huile.



# MARDI MIDI

## SALADE INDIENNE



30 MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles corail cuites
- 100g de quinoa cuit
- 1 poivron rouge
- 1/2 citron
- Curry
- Coriandre
- 40g de feta
- 1 càs d'huile

### PRÉPARATION

- Cuisez les lentilles, égouttez les et refroidissez les.
- Cuisez le quinoa, égouttez le et refroidissez le.
- Couper le poivron
- Préparez la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le jus d'1/2 citron et le curry.
- Assemblez la salade en mélangeant quinoa, lentilles corail et carottes râpées.
- Ajoutez la feta émiettée et un peu de coriandre fraîche.
- Servez avec la sauce et dégustez.



# MARDI SOIR



## FRITES DE BUTTERNUT ET STEAK HACHÉ



40MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 250g de butternut
- 1 steak haché de 100g
- 1 càs d'huile d'olive
- Paprika
- Ail
- 1/2 jus de citron
- Salade verte

### PRÉPARATION

- Epluchez le butternut et coupez le en frites fines.
- Mettez les frites de butternut sur une plaque avec du papier cuisson et saupoudrez de paprika, d'ail, de jus d'1/2 citron et d'1/2 càs d'huile d'olive. Mélangez bien pour que les frites s'imprègnent.
- Enfournez les frites à 210° pendant 30 min en les remuant à la moitié du temps.
- Pendant ce temps, cuisez le steak haché avec 1/2 càs d'huile.
- Servez les frites, le steak avec un peu de salade verte et une vinaigrette sans huile.



# MERCREDI MIDI



## PIZZA JAMBON BLANC , CRÈME ET PARMESAN



20MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 150g de farine
- 170gr fromage blanc 3%
- 2gr levure boulangère
- ½ càs d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Qq tomates cerises
- ½ oignon
- 40g de parmesan
- 1 càs de crème fraîche 15%
- Origan ou herbes de provences
- 4 tr de jambon

### PRÉPARATION

- Mélanger la farine avec le sel.
- Ajouter le fromage blanc et la levure
- Ajouter l'huile d'olive petit à petit tout en pétrissant. Ajuster la texture de la pâte en ajoutant l'eau tiède si besoin
- Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène, souple et ne colle plus.
- Etaler la pâte avec le rouleau à pâtisserie (ASTUCE pour ne pas ajouter de farine, mettre la pâte entre deux papier cuisson pour pouvoir l'étaler facilement).
- Faire revenir le ½ oignon dans une poêle avec ½ càs d'huile.
- Étaler sur la pâte à pizza la crème, puis ajouter les oignons, les tomates cerises coupées en 2.
- Ajouter le jambon en morceaux et le parmesan.
- Mettre au four environ 25 min à 180°C (vérifier la cuisson régulièrement).
- Servir avec un peu de salade verte et une vinaigrette sans huile.
- Diviser en 2 pour 2 repas



# MERCREDI SOIR



## ENDIVES CRÉMEUSES AU BLANC DE POULET



10 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 1 endive
- Échalote
- 2 tr de blanc de poulet
- 100g de riz cuit
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 3 càs de coulis de tomate
- ½ càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

- Faites cuire le riz et égouttez le.
- Émincez finement les endives et les échalotes.
- Poêlez-les pendant 15/20 minutes dans l'huile d'olive à feu moyen, couvert et en remuant régulièrement.
- Coupez le blanc de poulet en petits dés et ajoutez-le dans la poêle.
- Salez, poivrez, ajoutez de la crème fraîche, le coulis de tomates et mélangez.
- Ajouter ensuite le riz cuit et égouttez
- Servez chaud.



## JEUDI MIDI



# PIZZA JAMBON BLANC , CRÈME ET PARMESAN



20MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- PRENDRE UNE PART DE LA PIZZA DE LA VEILLE ET SERVIR AVEC DE LA SALADE

## PRÉPARATION



**JEUDI SOIR**



# **ENDIVES CRÉMEUSES AU BLANC DE POULET**



10 MIN



FACILE

## **INGRÉDIENTS**

- 1 endive
- Échalote
- 2 tr de blanc de poulet
- 100g de riz cuit
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 3 càs de coulis de tomate
- ½ càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

## **PRÉPARATION**

- Faites cuire le riz et égouttez le.
- Émincez finement les endives et les échalotes.
- Poêlez-les pendant 15/20 minutes dans l'huile d'olive à feu moyen, couvert et en remuant régulièrement.
- Coupez le blanc de poulet en petits dés et ajoutez-le dans la poêle.
- Salez, poivrez, ajoutez de la crème fraîche, le coulis de tomates et mélangez.
- Ajouter ensuite le riz cuit et égouttez
- Servez chaud.





# VENDREDI MIDI

## **BOWLCAKE CHORIZO MOZZARELLA ET SALADE VERTE**



15 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 1 œuf
- 40g de farine
- 1 càc de levure chimique
- 2 càs de coulis de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 4 càs de lait
- 5 tr de chorizo
- 40g de mozzarella
- Salade verte
- 1/2 càs d'huile d'olive

### **PRÉPARATION**

- Battez l'œuf avec la farine et la levure chimique puis ajoutez le lait, la crème et le coulis de tomates.
- Obtenez une pâte homogène.
- Ajoutez le chorizo et la mozzarella en morceaux.
- Mettez la préparation dans un bol et au micro-ondes à pleine puissance pendant 3 min environ (vérifiez de temps en temps).
- Servez avec de la salade verte et une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive.



# VENDREDI SOIR



## FLAN OIGNON POIREAU CAROTTES



45MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 1 poireau
- 1 carottes
- 1 oignon
- 1 œufs + 1 tr de blanc de poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde
- 3 càs de lait de coco
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 5 càs de lait (classique)
- 40g de gruyère râpé

### PRÉPARATION

- Lavez et émincez le poireau.
- Epluchez et coupez la carotte en rondelles.
- Emincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites revenir le poireau, les carottes et l'oignon.
- Faites cuire 10 min en mélangeant régulièrement.
- Assaisonnez.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la moutarde, le lait de coco, le lait, la crème et le blanc de poulet en morceaux.
- Répartissez les légumes dans un plat allant au four.
- Recouvrez avec le contenu du saladier, parsemez de gruyère puis enfournez et laissez cuire environ 30 min à 180°C.





## SAMEDI MIDI

### **BOWLCAKE CHORIZO MOZZARELLA ET SALADE VERTE**



15 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 1 œuf
- 40g de farine
- 1 càc de levure chimique
- 2 càs de coulis de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 4 càs de lait
- 5 tr de chorizo
- 40g de mozzarella
- Salade verte
- 1/2 càs d'huile d'olive

### **PRÉPARATION**

- Battez l'œuf avec la farine et la levure chimique puis ajoutez le lait, la crème et le coulis de tomates.
- Obtenez une pâte homogène.
- Ajoutez le chorizo et la mozzarella en morceaux.
- Mettez la préparation dans un bol et au micro-ondes à pleine puissance pendant 3 min environ (vérifiez de temps en temps).
- Servez avec de la salade verte et une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive.



**SAMEDI SOIR**

# **FLAN OIGNON POIREAU CAROTTES**



45MIN



FACILE



## **INGRÉDIENTS**

- 1 poireau
- 1 carottes
- 1 oignon
- 1 œufs + 1 tr de blanc de poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde
- 3 càs de lait de coco
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 5 càs de lait (classique)
- 40g de gruyère râpé

## **PRÉPARATION**

- Lavez et émincez le poireau.
- Epluchez et coupez la carotte en rondelles.
- Emincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites revenir le poireau, les carottes et l'oignon.
- Faites cuire 10 min en mélangeant régulièrement.
- Assaisonnez.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la moutarde, le lait de coco, le lait, la crème et le blanc de poulet en morceaux.
- Répartissez les légumes dans un plat allant au four.
- Recouvrez avec le contenu du saladier, parsemez de gruyère puis enfournez et laissez cuire environ 30 min à 180°C.





**DIMANCHE MIDI**

**REPAS PLAISIR AU  
CHOIX!**



# DIMANCHE SOIR



## **CROUSTILLANT VIANDE HACHÉE MOZZARELLA ET CURRY**



25MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 3 feuilles de brick
- Curry
- 40g de mozzarella
- 100g de viande hachée ou 1 steak haché de 100g
- 3 càs de coulis de tomates
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ oignon
- + salade verte

### **PRÉPARATION**

- Émincez finement le ½ oignon, puis faites le revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile. Faites saisir la viande hachée, puis ajoutez le coulis de tomate ainsi que le curry et laissez mijoter le tout pendant quelques minutes. Laissez tiédir.
- Procédez au montage en disposant un peu de préparation à la viande hachée et un morceau de mozzarella dans chaque samosas, puis repliez les (voir pliage feuille de brick à la fin).
- Préchauffez le four à 200°C. Dorez les triangles obtenus avec un peu de lait, puis enfournez pour environ 10 à 15 minutes à 200°C (ils doivent être bien dorés).
- Servez avec un peu de salade et une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile.

