

LUNDI MIDI



BUDDHA BOWL EXPRESS, LÉGUMES CROQUANTS ET POULET MARINÉ



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100 g de pois chiche
- 100 g de blanc de poulet
- 1/2 avocat
- 1 carotte râpée
- 1/2 courgette en tagliatelles
- Quelques feuilles de salade ou jeunes pousses

PRÉPARATION

- Fais mariner ton poulet 10 min dans la sauce soja, citron, ail et gingembre.
- Fais cuire les pois chiches
- Fais griller le poulet dans une poêle sans matière grasse.
- Assemble dans un bol : pois chiches, légumes crus, avocat, salade et poulet.
- Ajoute une vinaigrette légère au yaourt ou au citron.



LUNDI SOIR



GALETTES DE POULET AUX COURGETTES ET FETA



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100 g de blanc de poulet haché
- 1 petite courgette râpée
- 30 g de feta émiettée
- 1 œuf (facultatif pour lier)
- Herbes fraîches : menthe, ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélange tous les ingrédients.
- Forme des petites galettes.
- Fais-les dorer à la poêle 5 min de chaque côté.



MARDI MIDI



BUDDHA BOWL EXPRESS, LÉGUMES CROQUANTS ET POULET MARINÉ



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100 g de pois chiche
- 100 g de blanc de poulet
- 1/2 avocat
- 1 carotte râpée
- 1/2 courgette en tagliatelles
- Quelques feuilles de salade ou jeunes pousses

PRÉPARATION

- Fais mariner ton poulet 10 min dans la sauce soja, citron, ail et gingembre.
- Fais cuire les pois chiches
- Fais griller le poulet dans une poêle sans matière grasse.
- Assemble dans un bol : pois chiches, légumes crus, avocat, salade et poulet.
- Ajoute une vinaigrette légère au yaourt ou au citron.



MARDI SOIR



GALETTES DE POULET AUX COURGETTES ET FETA



15MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100 g de blanc de poulet haché
- 1 petite courgette râpée
- 30 g de feta émiettée
- 1 œuf (facultatif pour lier)
- Herbes fraîches : menthe, ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélange tous les ingrédients.
- Forme des petites galettes.
- Fais-les dorer à la poêle 5 min de chaque côté.



MERCREDI MIDI



POÊLÉE DE LENTILLES CORAIL, LÉGUMES AU CURRY ET CREVETTES



15 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 100 g de lentilles corail cuites (= 35-40 g cru)
- 100 g de crevettes décortiquées
- 1/2 oignon
- 1/2 poireau
- 1 carotte
- 1 c. à café de curry + lait de coco léger (facultatif)

PRÉPARATION

- Fais revenir l'oignon, le poireau émincé et la carotte râpée.
- Ajoute les lentilles corail, couvre d'eau et cuis 10-12 min.
- Ajoute les crevettes et le curry en fin de cuisson. Option : 1 c. à soupe de lait de coco.
- Laisse mijoter 3-4 min de plus.



MERCREDI SOIR



POÊLÉE DE BROCOLIS AUX ŒUFS ET PARMESAN



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 200 g de brocolis
- 20 g de parmesan râpé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Ail, poivre

PRÉPARATION

- Fais cuire les brocolis à la vapeur ou à l'eau.
- Dans une poêle, fais revenir avec l'huile et l'ail.
- Casse les œufs dessus et laisse cuire façon œufs au plat.
- Saupoudre de parmesan à la fin.



JEUDI MIDI



POÊLÉE DE LENTILLES CORAIL, LÉGUMES AU CURRY ET CREVETTES



15 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 100 g de lentilles corail cuites (= 35-40 g cru)
- 100 g de crevettes décortiquées
- 1/2 oignon
- 1/2 poireau
- 1 carotte
- 1 c. à café de curry + lait de coco léger (facultatif)

PRÉPARATION

- Fais revenir l'oignon, le poireau émincé et la carotte râpée.
- Ajoute les lentilles corail, couvre d'eau et cuis 10-12 min.
- Ajoute les crevettes et le curry en fin de cuisson. Option : 1 c. à soupe de lait de coco.
- Laisse mijoter 3-4 min de plus.



JEUDI SOIR



POÊLÉE DE BROCOLIS AUX ŒUFS ET PARMESAN



10MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 200 g de brocolis
- 20 g de parmesan râpé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Ail, poivre

PRÉPARATION

- Fais cuire les brocolis à la vapeur ou à l'eau.
- Dans une poêle, fais revenir avec l'huile et l'ail.
- Casse les œufs dessus et laisse cuire façon œufs au plat.
- Saupoudre de parmesan à la fin.



LUM'IN'DIET

VENDREDI MIDI



ONE PAN PÂTES COMPLÈTES AUX LÉGUMES RÔTIS ET ŒUF MOLLET



10 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100 g de pâtes complètes cuites
- 1 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1 petite tomate
- 1 œuf
- Herbes de Provence, ail, huile d'olive (1 c. à café)

PRÉPARATION

- Coupe les légumes en morceaux et fais-les rôtir au four ou à la poêle avec un filet d'huile d'olive, ail et herbes.
- Fais cuire les pâtes pendant ce temps.
- Fais cuire l'œuf mollet (6 min à l'eau bouillante, puis eau froide).
- Mélange pâtes + légumes rôtis, dépose l'œuf dessus et ouvre-le pour que le jaune coule.



VENDREDI SOIR



AUBERGINES FARCIES AU THON ET MOZZARELLA



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 petite aubergine
- 1 boîte de thon au naturel (100 g égoutté)
- 30 g de mozzarella râpée
- Coulis de tomate, herbes de Provence
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Coupe l'aubergine en deux, creuse légèrement.
- Fais précuire 5-10 min au four ou micro-ondes.
- Mélange la chair avec le thon, le coulis, les herbes.
- Garnis, ajoute la mozzarella, enfourne 10 min.



SAMEDI MIDI



ONE PAN PÂTES COMPLÈTES AUX LÉGUMES RÔTIS ET ŒUF MOLLET



10 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100 g de pâtes complètes cuites
- 1 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1 petite tomate
- 1 œuf
- Herbes de Provence, ail, huile d'olive (1 c. à café)

PRÉPARATION

- Coupe les légumes en morceaux et fais-les rôtir au four ou à la poêle avec un filet d'huile d'olive, ail et herbes.
- Fais cuire les pâtes pendant ce temps.
- Fais cuire l'œuf mollet (6 min à l'eau bouillante, puis eau froide).
- Mélange pâtes + légumes rôtis, dépose l'œuf dessus et ouvre-le pour que le jaune coule.



SAMEDI SOIR



AUBERGINES FARCIES AU THON ET MOZZARELLA



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 petite aubergine
- 1 boîte de thon au naturel (100 g égoutté)
- 30 g de mozzarella râpée
- Coulis de tomate, herbes de Provence
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Coupe l'aubergine en deux, creuse légèrement.
- Fais précuire 5-10 min au four ou micro-ondes.
- Mélange la chair avec le thon, le coulis, les herbes.
- Garnis, ajoute la mozzarella, enfourne 10 min.





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



DIMANCHE SOIR



PAPILLOTE DE SAUMON AUX LÉGUMES CROQUANTS



20 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100 g de pavé de saumon
- Courgette
- Carotte
- Poireau
- Jus de citron
- Aneth
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Epluche et coupe les légumes
- Dispose les légumes et le saumon dans du papier cuisson.
- Arrose de citron, ajoute les herbes.
- Ferme la papillote et fais cuire 15 min à 180 °C.

