

LUNDI MIDI

SALADE DE PDT ET SAUMON FUMÉE



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 PDT de taille moyenne
- 80g de saumon fumé
- Oignon rouge
- ½ avocat
- Basilic
- 1/2 tomate
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Faire cuire les PDT à l'eau puis les faire refroidir en les coupant en morceaux
- Émincer la saumon fumée et un peu d'oignon rouge.
- Couper la tomate et le ½ avocat en morceaux
- Assembler la salade avec tous les ingrédients puis ajouter un peu de basilic.
- Faire une vinaigrette avec 1 càs d'huile d'olive



LUNDI SOIR

SALADE THON RICOTTA



10 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de thon
- 30g de ricotta
- Oignon rouge
- 1 tomate
- 3-4 olives noires
- Qq feuilles de salade verte
- Basilic
- 1 càc d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Égoutter le thon, couper la ricotta en morceaux
- Émincer un peu d'oignon rouge
- Couper la tomate en morceaux et laver
- 2-3 feuilles de salade verte
- Assembler la salade avec un peu de basilic
- Préparer une vinaigrette avec 1 càc d'huile d'olive



MARDI MIDI

SALADE DE PDT ET SAUMON FUMÉE



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 PDT de taille moyenne
- 80g de saumon fumé
- Oignon rouge
- ½ avocat
- Basilic
- 1/2 tomate
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Faire cuire les PDT à l'eau puis les faire refroidir en les coupant en morceaux
- Émincer la saumon fumée et un peu d'oignon rouge.
- Couper la tomate et le ½ avocat en morceaux
- Assembler la salade avec tous les ingrédients puis ajouter un peu de basilic.
- Faire une vinaigrette avec 1 càs d'huile d'olive



MARDI SOIR

SALADE THON RICOTTA



10 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de thon
- 30g de ricotta
- Oignon rouge
- 1 tomate
- 3-4 olives noires
- Qq feuilles de salade verte
- Basilic
- 1 càc d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Égoutter le thon, couper la ricotta en morceaux
- Émincer un peu d'oignon rouge
- Couper la tomate en morceaux et laver
- 2-3 feuilles de salade verte
- Assembler la salade avec un peu de basilic
- Préparer une vinaigrette avec 1 càc d'huile d'olive



MERCREDI MIDI

HACHIS CAMARGUAIS



30 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 1 oignon
- Ail
- 200g de riz cuit (soit 70-80g cru)
- 1/2 cube de bouillon de volailles
- 200g de viande hachée
- 40g de gruyère râpé
- 200g de pulpes de tomates
- 1 càs de concentré de tomates
- 2 càs d'huile d'olive
- Herbes de Provinces

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°.
- Dans une poêle faire revenir l'oignon avec 1 càs d'huile d'olive pendant quelques minutes.
- Ajouter le riz cru et l'ail et faire revenir en remuant.
- Huiler un plat à four avec la 2e càs d'huile restante et répartir le riz, l'oignon et l'ail
- Dans la même poêle, faire revenir la viande hachée
- Ajouter la pulpe de tomates et la cuillère à soupe de concentré de tomate.
- Dans une casserole, diluer le bouillon avec 500ml d'eau et porter à ébullition. Laver et couper les courgettes en fines rondelles et les cuire 5 minutes dans le bouillon. Les réserver. et surtout, garder le bouillon
- Étaler sur le riz une couche du mélange de viande, une couche de courgette puis à nouveau une couche de viande. Répartir 150ml du bouillon. Terminer par le gruyère et parsemer d'Herbes de Provence.
- Mettre à cuire environ 30 minutes au four.
- Séparer le hachis en 2 portions égales



MERCREDI SOIR



GRATIN DE CHAMPIGNONS, OIGNON ET DINDE



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 150g de champignons
- 1/2 oignon jaune
- 1/2 oignon rouge
- 100g de dinde/poulet
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 20g de gruyère râpé
- 6 càs de pulpe de tomates 1 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Emincer la viande, les champignons et 1/2 oignon rouge et jaune
- Les faire revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive
- Une fois la viande cuite, mettre le tout dans un plat à gratin allant au four et ajouter la crème et la pulpe de tomates.
- Assaisonner, mélanger et disperser le gruyère râpé puis enfourner 15 min à 180°C



JEUDI MIDI



HACHIS CAMARGUAIS



30 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- Prendre la 2ème portion de la recette de la veille

PRÉPARATION



JEUDI SOIR

**GRATIN DE
CHAMPIGNONS,
OIGNON ET DINDE**



15 MIN



FACILE



INGRÉDIENTS

- 150g de champignons
- 1/2 oignon jaune
- 1/2 oignon rouge
- 100g de dinde/poulet
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 20g de gruyère râpé
- 6 càs de pulpe de tomates 1 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Emincer la viande, les champignons et 1/2 oignon rouge et jaune
- Les faire revenir dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive
- Une fois la viande cuite, mettre le tout dans un plat à gratin allant au four et ajouter la crème et la pulpe de tomates.
- Assaisonner, mélanger et disperser le gruyère râpé puis enfourner 15 min à 180°C



VENDREDI MIDI

BURGER THON FROMAGE FRAIS



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 pain burger
- 100g de thon
- 40g de fromage frais
- 1 tomate
- 1 feuille de salade
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 citron
- 1 càc de moutarde
- Echalote
- Salade verte
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Egoutter le thon
- Couper la tomate
- Emincer un peu d'échalote
- Facile
- Mélanger thon, crème, moutarde et échalote
- Mélanger la carotte râpée avec le jus d'1/2 citron
- Couper le pain burger en 2 (le faire toaster si vous souhaitez)
- Monter le burger avec le fromage frais, la préparation au
- thon et la tomate + 1 feuille de salade
- Servir le burger avec de la salade verte et une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile gratiner le dessus.



VENDREDI SOIR

LENTILLES CORAIL EN SALADE ET CAROTTES



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles corail cuites = 40g cru
- 1 carotte
- 1 tomate
- Un peu d'oignon rouge
- 1/2 citron
- 3 càs de lait de coco
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Coriandre

PRÉPARATION

- Cuire les lentilles, les égoutter et les refroidir
- Râper la carotte et émincer la tomate
- Emincer un peu d'oignon rouge puis assembler la salade
- Pour la sauce: mélanger le lait de coco, l'huile et le jus d'1/2 citron puis servir avec la salade.
- Ajouter un peu de coriandre



SAMEDI MIDI

BURGER THON FROMAGE FRAIS



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1 pain burger
- 100g de thon
- 40g de fromage frais
- 1 tomate
- 1 feuille de salade
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 citron
- 1 càc de moutarde
- Echalote
- Salade verte
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Egoutter le thon
- Couper la tomate
- Emincer un peu d'échalote
- Facile
- Mélanger thon, crème, moutarde et échalote
- Mélanger la carotte râpée avec le jus d'1/2 citron
- Couper le pain burger en 2 (le faire toaster si vous souhaitez)
- Monter le burger avec le fromage frais, la préparation au
- thon et la tomate + 1 feuille de salade
- Servir le burger avec de la salade verte et une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile gratiner le dessus.



SAMEDI SOIR

LENTILLES CORAIL EN SALADE ET CAROTTES



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles corail cuites = 40g cru
- 1 carotte
- 1 tomate
- Un peu d'oignon rouge
- 1/2 citron
- 3 càs de lait de coco
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Coriandre

PRÉPARATION

- Cuire les lentilles, les égoutter et les refroidir
- Râper la carotte et émincer la tomate
- Emincer un peu d'oignon rouge puis assembler la salade
- Pour la sauce: mélanger le lait de coco, l'huile et le jus d'1/2 citron puis servir avec la salade.
- Ajouter un peu de coriandre





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



DIMANCHE SOIR

CHOU FLEUR ROTI ET JAMBON



10 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 150gr chou fleur
- curry
- Paprika
- 2 tr de jambon
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Couper le chou en grandes tranches
- Mélanger l'huile d'olives et le curry
- Badigeonner les tranches de chou fleur avec ce mélange
- Cuire 35 min au four à 180°C
- Servir avec le Jambon

