

# LUNDI MIDI



## TOAST D'ŒUFS BROUILLÉS CRÉMEUX À LA TOMATE BRIE ET SALADE VERTE



15MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

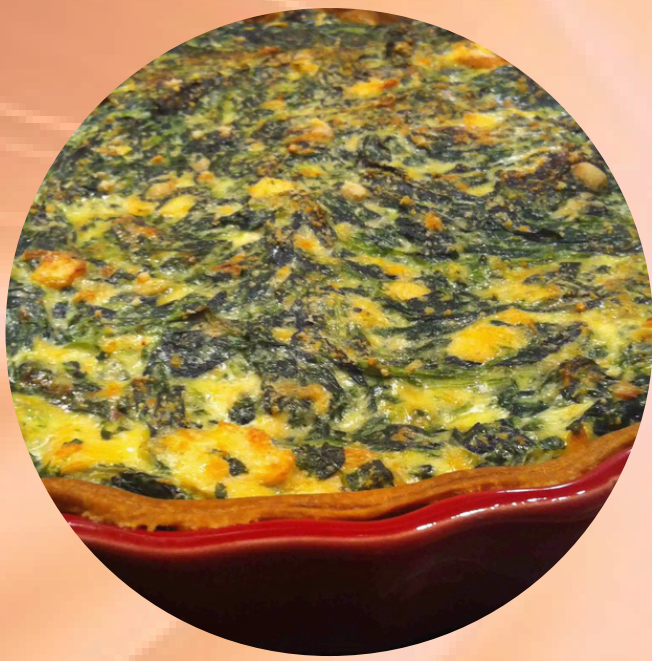
- 2 tr de pain complet ou pain de mie (environ = à 40g)
- 2 œufs
- Qq tomates cerises
- 1/2 oignon
- 30g de brie
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Couper les tomates cerises en 2.
- Emincer le 1/2 oignon.
- Faire revenir les tomates et l'oignon dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Battre les œufs avec la crème et le concentré de tomates.
- Verser le tout sur les tomates/oignon et remuer sans cesse jusqu'à coagulation et cuisson des œufs brouillés.
- Ajouter le brie en morceaux.
- Toaster les tr de pains et servir les œufs brouillés dessus.
- Servir avec de la salade verte et une vinaigrette
- sans huile.



**LUNDI SOIR**



## **TARTE SANS PÂTE SAUMON ÉPINARDS**



25MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 4 oeufs
- 200gr pavé saumon
- 200gr épinard
- 200gr fromage blanc 0%
- 80gr gruyère rapé
- sel
- poivre
- Aneth

### **PRÉPARATION**

- Battre les oeufs avec le fromage blanc
- Ajouter le saumon coupé en dés
- Ajouter les épinards
- Ajouter le gruyère
- Assaisonner avec sel, poivre, Aneth
- Cuire au four 30min à 180°C
- Couper la tarte en 4 et prendre une part avec de la salade verte.



# MARDI MIDI



## TOAST D'ŒUFS BROUILLÉS CRÉMEUX À LA TOMATE BRIE ET SALADE VERTE



15MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 2 tr de pain complet ou pain de mie (environ = à 40g)
- 2 œufs
- Qq tomates cerises
- 1/2 oignon
- 30g de brie
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Couper les tomates cerises en 2.
- Emincer le 1/2 oignon.
- Faire revenir les tomates et l'oignon dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive.
- Battre les œufs avec la crème et le concentré de tomates.
- Verser le tout sur les tomates/oignon et remuer sans cesse jusqu'à coagulation et cuisson des œufs brouillés.
- Ajouter le brie en morceaux.
- Toaster les tr de pains et servir les œufs brouillés dessus.
- Servir avec de la salade verte et une vinaigrette
- sans huile.



**MARDI SOIR**

## **TARTE SANS PÂTE SAUMON ÉPINARDS**



25MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 4 oeufs
- 200gr pavé saumon
- 200gr épinard
- 200gr fromage blanc 0%
- 80gr gruyère rapé
- sel
- poivre
- Aneth

### **PRÉPARATION**

- Battre les oeufs avec le fromage blanc
- Ajouter le saumon coupé en dés
- Ajouter les épinards
- Ajouter le gruyère
- Assaisonner avec sel, poivre, Aneth
- Cuire au four 30min à 180°C
- Couper la tarte en 4 et prendre une part avec de la salade verte.



# MERCREDI MIDI



## TAGLIATELLES SAUCE AU BRIE, ÉPINARDS ET DINDE



15 MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 100g de tagliatelles cuites
- 100g de dinde/poulet
- 1/2 oignon
- 30g de brie
- Basilic
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Cuire les tagliatelles puis les égoutter
- Emincer la dinde, le 1/2 oignon et rincer les épinards
- Dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive, faire revenir la viande et les légumes. Assaisonner
- Une fois la viande cuite et les légumes réduits, ajouter les tagliatelles égouttées et la crème fraîche.
- Ajouter aussi un peu de basilic et le brie en morceaux puis servir chaud!



**MERCREDI SOIR**



## **TARTE SANS PÂTE SAUMON ÉPINARDS**



25MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 4 oeufs
- 200gr pavé saumon
- 200gr épinard
- 200gr fromage blanc 0%
- 80gr gruyère rapé
- sel
- poivre
- Aneth

### **PRÉPARATION**

- Battre les oeufs avec le fromage blanc
- Ajouter le saumon coupé en dés
- Ajouter les épinards
- Ajouter le gruyère
- Assaisonner avec sel, poivre, Aneth
- Cuire au four 30min à 180°C
- Couper la tarte en 4 et prendre une part avec de la salade verte.



# JEUDI MIDI



## TAGLIATELLES SAUCE AU BRIE, ÉPINARDS ET DINDE



15 MIN



MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 100g de tagliatelles cuites
- 100g de dinde/poulet
- 1/2 oignon
- 30g de brie
- Basilic
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Cuire les tagliatelles puis les égoutter
- Emincer la dinde, le 1/2 oignon et rincer les épinards
- Dans une poêle avec 1/2 càs d'huile d'olive, faire revenir la viande et les légumes. Assaisonner
- Une fois la viande cuite et les légumes réduits, ajouter les tagliatelles égouttées et la crème fraîche.
- Ajouter aussi un peu de basilic et le brie en morceaux puis servir chaud!



**JEUDI SOIR**



## **TARTE SANS PÂTE SAUMON ÉPINARDS**



25MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 4 oeufs
- 200gr pavé saumon
- 200gr épinard
- 200gr fromage blanc 0%
- 80gr gruyère rapé
- sel
- poivre
- Aneth

### **PRÉPARATION**

- Battre les oeufs avec le fromage blanc
- Ajouter le saumon coupé en dés
- Ajouter les épinards
- Ajouter le gruyère
- Assaisonner avec sel, poivre, Aneth
- Cuire au four 30min à 180°C
- Couper la tarte en 4 et prendre une part avec de la salade verte.



# VENDREDI MIDI



## **BOWLCAKE JAMBON CRU MOZZARELLA ET SALADE VERTE**



10 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 1 œuf
- 30g de farine
- 1 càc de levure chimique
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 4 càs de lait
- 1 tranche jambon cru
- 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 jambon cru 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**

## **HARICOTS VERTS EN SALADE**



15 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 200g de haricots verts
- Un peu d'oignon rouge
- 50g de thon
- 1 œuf
- 1 tomate
- 3 noix
- 1/2 càs d'huile

### **PRÉPARATION**

- Cuire l'œuf dur
- Egoutter le thon
- Egoutter et rincer les haricots (les cuire s'ils sont frais)
- Emincer le tomate, un peu d'oignon rouge et assembler la salade en ajoutant les noix
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile



# SAMEDI MIDI



## **BOWLCAKE JAMBON CRU MOZZARELLA ET SALADE VERTE**



10 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 1 œuf
- 30g de farine
- 1 càc de levure chimique
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 4 càs de lait
- 1 tranche jambon cru
- 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 jambon cru 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**

## **HARICOTS VERTS EN SALADE**



15 MIN



FACILE

### **INGRÉDIENTS**

- 200g de haricots verts
- Un peu d'oignon rouge
- 50g de thon
- 1 œuf
- 1 tomate
- 3 noix
- 1/2 càs d'huile

### **PRÉPARATION**

- Cuire l'œuf dur
- Egoutter le thon
- Egoutter et rincer les haricots (les cuire s'ils sont frais)
- Emincer le tomate, un peu d'oignon rouge et assembler la salade en ajoutant les noix
- Faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile





**DIMANCHE MIDI**

**REPAS PLAISIR AU  
CHOIX!**



# DIMANCHE SOIR



## FONDUE DE POIREAUX ET STEAK HACHÉ



15 MIN



FACILE

### INGRÉDIENTS

- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 steak haché de 100g
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde

### PRÉPARATION

- Emincez le poireau et l'oignon, puis faites les revenir dans une poêle avec 1 càs d'huile.
- Laissez cuire à couvert et sur feu doux (ajoutez de l'eau si nécessaire et laissez l'eau s'évaporer jusqu'à ce que les légumes soient fondants)
- Ajoutez le steak haché dans un coin de la poêle et laissez le cuire
- Lorsque le steak haché est cuit, sortez le puis ajoutez la moutarde dans les poireaux.
- Remuez et servez avec le steak.

