

LUNDI MIDI

PÂTES AUX MOULES



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de pâtes cuites
- 100g de moules
- ½ oignon
- Échalote
- ½ càs d'huile
- persil
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 citron

PRÉPARATION

- Décongeler au préalable les moules
- Faire cuire les pâtes à l'eau puis les égoutter
- Enlever l'eau résiduelle des moules décongelées
- Prendre une grande poêle, ajouter ½ càs d'huile et mettre les moules à chauffer avec le ½ oignon émincé.
- Puis ajouter la crème, le persil, les pâtes cuites et égouttées et ½ citron pressé
- Faire chauffer ce mélange et servir chaud



LUNDI SOIR

SALADE PARISIENNE



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1-2 feuilles de salade verte 1 tomate
- 100g de champignons frais 20g de comté
- 1 tr de jambon
- 1 oeuf
- Un peu d'oignon rouge
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Émincer la tomate, les champignons et un peu d'oignon rouge
- Cuir l'oeuf
- Couper le jambon en lamelles et le comté en morceaux
- Assembler la salade avec tous les ingrédients et quelques feuilles de salade
- Faire une vinaigrette avec 1 càs d'huile d'olive



MARDI MIDI

PÂTES AUX MOULES



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de pâtes cuites
- 100g de moules
- ½ oignon
- Échalote
- ½ càs d'huile
- persil
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 citron

PRÉPARATION

- Décongeler au préalable les moules
- Faire cuire les pâtes à l'eau puis les égoutter
- Enlever l'eau résiduelle des moules décongelées
- Prendre une grande poêle, ajouter ½ càs d'huile et mettre les moules à chauffer avec le ½ oignon émincé.
- Puis ajouter la crème, le persil, les pâtes cuites et égouttées et ½ citron pressé
- Faire chauffer ce mélange et servir chaud



MARDI SOIR

SALADE PARISIENNE



25MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 1-2 feuilles de salade verte 1 tomate
- 100g de champignons frais 20g de comté
- 1 tr de jambon
- 1 oeuf
- Un peu d'oignon rouge
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Émincer la tomate, les champignons et un peu d'oignon rouge
- Cuir l'oeuf
- Couper le jambon en lamelles et le comté en morceaux
- Assembler la salade avec tous les ingrédients et quelques feuilles de salade
- Faire une vinaigrette avec 1 càs d'huile d'olive



MERCREDI MIDI



BRICK JAMBON CRU ET CHÈVRE FRAIS



15 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 3 feuilles de brick
- 30g de chèvre
- 70g de jambon cru
- 1 càs de crème fraîche 15%
- ciboulette
- quelques feuilles de salade
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Mélanger la crème fraîche, le chèvre et la ciboulette puis saler et poivrer
- Couper le jambon cru en morceaux
- Remplir les 3 feuilles de brick avec un peu de chèvre et de jambon cru puis rouler les
- Mettre au four 15 min à 180°C
- Servir avec une salade verte et faire une vinaigrette avec 1/2 càs d'huile d'olive



MERCREDI SOIR

GASPACHO DE TOMATES ET POIS CHICHES



15 MIN



FACILE



INGRÉDIENTS

- 100g de pois chiches cuits
- 1 tomate
- ½ oignon
- 10 càs de purée de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- ½ càs d'huile d'olive
- ½ citron pressé
- Épices au choix

PRÉPARATION

- Émincer le ½ oignon et la tomate
- Égoutter les pois chiches et rincer les
- Mettre ensuite tous les ingrédients dans un mixeur
- Ajuster la consistance avec la purée de tomate Et/ou de l'eau puis mixer à nouveau
- Assaisonner au choix (sel, épices...)
- Laisser au frais puis déguster !



JEUDI MIDI



BRICK JAMBON CRU ET CHÈVRE FRAIS



15 MIN



MOYEN

INGRÉDIENTS

- 3 feuilles de brick
- 30g de chèvre
- 70g de jambon cru
- 1 càs de crème fraîche 15%
- ciboulette
- quelques feuilles de salade
- 1/2 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Mélanger la crème fraîche, le chèvre et la ciboulette puis saler et poivrer
- Couper le jambon cru en morceaux
- Remplir les 3 feuilles de brick avec un peu de chèvre et de jambon cru puis rouler les
- Mettre au four 15 min à 180°C
- Servir avec une salade verte et faire une vinaigrette avec ½ càs d'huile d'olive



JEUDI SOIR

GASPACHO DE TOMATES ET POIS CHICHES



15 MIN



FACILE



INGRÉDIENTS

- 100g de pois chiches cuits
- 1 tomate
- ½ oignon
- 10 càs de purée de tomates
- 1 càs de crème fraîche 15%
- 1/2 càs d'huile d'olive
- ½ citron pressé
- Épices au choix

PRÉPARATION

- Émincer le ½ oignon et la tomate
- Égoutter les pois chiches et rincer les
- Mettre ensuite tous les ingrédients dans un mixeur
- Ajuster la consistance avec la purée de tomate Et/ou de l'eau puis mixer à nouveau
- Assaisonner au choix (sel, épices...)
- Laisser au frais puis déguster !



VENDREDI MIDI



POMMES DE TERRE GRATINÉES CRÈME ET PARMESAN



25 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 PDT de taille moyenne
- 100g de viande hachée ou 1 steak haché de 100g
- 1 tomate
- ½ oignon
- Ail
- 1 càs de crème fraîche
- ½ càs d'huile d'olive
- 20g de parmesan râpé

PRÉPARATION

- Éplucher et faire cuire les PDT à l'eau.
- Pendant ce temps, faire revenir le ½ oignon émincé et la tomate en morceaux dans une poêle avec ½ càs d'huile.
- Ajouter la viande qq minutes pour la faire pré cuire.
- Dans un plat allant au four, déposer les PDT cuites, coupées en morceaux, par dessus, ajouter les légumes et la viande.
- Ajouter un peu d'ail, la crème fraîche, mélanger le tout puis ajouter le parmesan sur le dessus
- Enfournier environ 15 min à 180°.



VENDREDI SOIR

COLIN ET PURÉE DE LÉGUMES



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de colin (ou poisson blanc)
- 1 carotte
- ½ oignon
- ½ courgette
- 1 càs de crème fraîche
- Ail

PRÉPARATION

- Préparation Moyen
- Éplucher la ½ courgette et la carotte puis couper les en dés pour que ça cuise plus rapidement.
- Dans une grande casserole d'eau, faire cuire les légumes (courgette, carotte et oignon)
- Dans une autre casserole, faire cuire le poisson à l'eau
- Quand les légumes sont cuits, les égoutter en gardant un peu d'eau de cuisson de côté. Écraser les légumes en purée, ajouter la crème fraîche et un peu d'ail, assaisonner.
- Si besoin pour ajuster la consistance de la purée, ajouter un peu d'eau de cuisson
- Servir avec le poisson cuit



SAMEDI MIDI



POMMES DE TERRE GRATINÉES CRÈME ET PARMESAN



25 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 PDT de taille moyenne
- 100g de viande hachée ou 1 steak haché de 100g
- tomate
- $\frac{1}{2}$ oignon
- Ail
- 1 càs de crème fraîche
- $\frac{1}{2}$ càs d'huile d'olive
- 20g de parmesan râpé

PRÉPARATION

- Éplucher et faire cuire les PDT à l'eau.
- Pendant ce temps, faire revenir le $\frac{1}{2}$ oignon émincé et la tomate en morceaux dans une poêle avec $\frac{1}{2}$ càs d'huile.
- Ajouter la viande qq minutes pour la faire pré cuire.
- Dans un plat allant au four, déposer les PDT cuites, coupées en morceaux, par dessus, ajouter les légumes et la viande.
- Ajouter un peu d'ail, la crème fraîche, mélanger le tout puis ajouter le parmesan sur le dessus
- Enfournier environ 15 min à 180°.



SAMEDI SOIR

COLIN ET PURÉE DE LÉGUMES



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de colin (ou poisson blanc)
- 1 carotte
- ½ oignon
- ½ courgette
- 1 càs de crème fraîche
- Ail

PRÉPARATION

- Préparation Moyen
- Éplucher la ½ courgette et la carotte puis couper les en dés pour que ça cuise plus rapidement.
- Dans une grande casserole d'eau, faire cuire les légumes (courgette, carotte et oignon)
- Dans une autre casserole, faire cuire le poisson à l'eau
- Quand les légumes sont cuits, les égoutter en gardant un peu d'eau de cuisson de côté. Écraser les légumes en purée, ajouter la crème fraîche et un peu d'ail, assaisonner.
- Si besoin pour ajuster la consistance de la purée, ajouter un peu d'eau de cuisson
- Servir avec le poisson cuit





DIMANCHE MIDI

**REPAS PLAISIR AU
CHOIX!**



DIMANCHE SOIR

POÊLÉE DE POIS CHICHES FORESTIÈRES



15 MIN



FACILE

INGRÉDIENTS

- 100g de pois chiches cuits
- 150g de champignons
- 1 oignon jaune
- ½ càs d'huile d'olive
- 1 càs de crème fraîche 15%

PRÉPARATION

- Egouter et rincer les pois chiches en boîte (donc déjà cuits).
- Laver et émincer les légumes (oignon et champignons)
- Faire revenir les légumes dans une poêle avec ½ càs d'huile d'olive et quand les légumes sont cuits, ajouter les pois chiches et 1 càs de crème fraîche.
- Assaisonner, mélanger bien et dégustez bien chaud

