

UNE SEMAINE DE MENU

5 idées lunchbox

**+ conseils
batchcooking**

**2 idées petit déjeuner
et collation**

[@une_inf_en_cuisine](#)

Bienvenue !

Si, comme moi, vous avez déjà passé de longues minutes devant votre réfrigérateur ou vos placards en vous demandant « Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire à manger ? », alors cet ebook est fait pour vous.

J'ai imaginé ces recettes pour répondre à un besoin simple : proposer des repas faciles à préparer, pratiques à transporter, adapté à la saison et surtout gourmands et frais.

Vous y trouverez des recettes équilibrées, colorées et faciles à intégrer dans votre quotidien, que vous prépariez vos repas plusieurs jours à l'avance ou simplement la veille au soir.

J'espère qu'elles vous inspireront et qu'elles vous feront gagner un peu de temps tout en gardant le plaisir de cuisiner et de bien manger.

Bonne découverte... et bon appétit !

@une_inf_en_cuisine

Comment utiliser cet ebook ?

Cet ebook a été pensé pour vous simplifier le quotidien. Vous y trouverez des recettes faciles à emporter, idéales pour les journées de travail, les pique-niques ou tout simplement lorsque vous manquez de temps.

Les recettes sont pour 4 personnes. Elles peuvent être préparées la veille ou intégrées à une session de batch-cooking afin de gagner du temps tout au long de la semaine. Sous chaque recette, vous retrouverez des astuces batchcooking ainsi que la durée de conservation de certaines préparations.

N'hésitez pas à adapter les recettes selon vos goûts, vos envies ou les ingrédients que vous avez déjà dans vos placards ou votre réfrigérateur.

Enfin, pour vous faciliter davantage l'organisation, la liste de courses regroupant tous les ingrédients nécessaires à la réalisation des recettes est disponible à la fin de cet ebook.

[**@une_inf_en_cuisine**](#)



Wrap façon salade César au poulet

- 4 grands wraps de blé
- 400 g de poulet
- 1 petite salade romaine
- 40 g de copeaux de parmesan

Sauce César :

- 150 g de fromage blanc
- 2 c. à café de moutarde
- 2 c. à café de jus de citron
- 2 c. à café de sauce Worcestershire ou sauce soja
- 1 petite gousse d'ail
- 20 g de parmesan râpé

- Faites cuire les filets de poulet dans une poêle huilée.
- Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la sauce César jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- Lavez et émincez la salade romaine
- Une fois le poulet est cuit, effilochez-le à la fourchette et laissez-le refroidir
- Dans un wrap, étalez un peu de sauce César, ajoutez la salade, le poulet effiloché et les copeaux de parmesan.
- Refermez le wrap en rabattant le bas puis les côtés
- Dégustez immédiatement ou emballez-le pour le déjeuner du lendemain.

Cuire le poulet puis l' effiloche, préparer la laitue et la sauce pour gagner du temps et assembler le wrap au dernier moment



Poke bowl riz, crevettes, mangue, avocat

- 240 g de riz
- 500 g de crevettes décortiquées cuites
- 1 melon
- 1 concombre
- 1 mangue
- 1 avocat
- Vingtaine de radis
- 2 c. à soupe de graines de sésame

Pour la vinaigrette :

- 4 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 2 c. à café de miel
- Poivre

- Faites cuire le riz selon les indications du paquet puis laissez-le refroidir complètement.
- Coupez le melon, le concombre, la mangue et l'avocat en dés. Émincez finement les radis.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients
- Répartissez le riz dans 4 bols ou lunch box. Disposez harmonieusement les crevettes, le melon, la mangue, l'avocat et les radis.
- Arrosez de vinaigrette puis parsemez de graines de sésame juste avant de déguster.

Riz, légumes sauce se conserve jusqu' à 3 jours au frais. Attention à bien ajouter l' avocat au dernier moment



Bowl grec aux boulettes de poulet au citron

- 300g de pâtes perlées
- 1 concombre
- 400g de tomates cerises
- 100g de feta
- Feuilles de menthe

Boulettes de poulet au citron :

- 400 g de filet de poulet
- Le jus d' $\frac{1}{2}$ citron
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de menthe
- 1 c. à café d'origan
- Sel et poivre

Pour la sauce aux herbes :

- 150 g de fromage blanc
- Le jus d' $\frac{1}{2}$ citron
- Quelques feuilles de menthe
- 1 petite gousse d'ail râpée
- Sel et poivre

- Dans le bol d'un mixeur, ajoutez tous les ingrédients des boulettes, mixez et formez les boulettes
- Faites revenir les boulettes à la poêle dans un filet d'huile d'olive
- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes, égouttez-les et laissez-les refroidir
- Coupez le concombre et les tomates cerises en morceau puis préparez la sauce
- Répartissez les pâtes, les légumes, les boulettes et la sauce dans 4 assiettes ou lunch box
- Parsemez de feta et d'herbes fraîches avant de déguster

Se conserve jusqu' à 3 jours au réfrigérateur
Les boulettes peuvent être cuites en amont et le bowl assemblé le jour J



Taboulé au gaspacho & poulet effiloché

- 250g de semoule
- 400ml de gaspacho à la tomate
- 400g de blanc de poulet
- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Quelques feuilles de menthe
- Quelques feuilles de persil
- Sel et poivre

- Faites cuire le poulet à la poêle dans un filet d'huile d'olive et effilochez-le à l'aide de deux fourchettes
- Placez la semoule dans un saladier puis versez le gaspacho par dessus
- Mélangez et laissez gonfler environ 5 à 10 min
- Egrainez la semoule à la fourchette et réserver
- Coupez les tomates cerises, le concombre et l'oignon rouge en petits dés
- Ciselez la menthe et le persil
- Mélangez la semoule avec les légumes, les herbes et le poulet effiloché
- Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre puis réservez au moins 30 min au frais avant de servir afin que les saveurs se mélangent

Recette sans cuisson facile à préparer à l' avance,
se conserve environ 3 jours au frais



Muffins salés courgette et feta

- 2 courgettes
- 100g de feta
- 2 oeufs
- 100g de fromage blanc
- 1 sachet de levure chimique
- 200g de farine
- 50ml d'huile d'olive
- Herbes de provence, sel et poivre

- Préchauffez le four à 180°C
- Râpez les courgettes et laissez-les égoutter
- Mélangez le fromage blanc, les oeufs, la farine, la levure et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène
- Ajoutez les courgettes et la feta émiettée
- Répartissez dans un plat allant au four (plat à cake ou à muffin)
- Faites cuire 25 min à 180°C

Peuvent se conserver 4 jours dans une boîte hermétique

Pour les déguster, quelques secondes au micro-ondes suffisent à leur redonner tout leur moelleux



Banana bread moelleux

- 3 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 150 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 40 g de sucre de coco (ou cassonade)
- 50 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 40 g de pépites de chocolat noir

- Préchauffez le four à 180°C
- Écrasez les bananes dans un saladier
- Ajoutez les oeufs, la compote et le sucre puis mélangez
- Incorporez la farine, la poudre d'amande, la levure, la cannelle et le sel puis mélangez
- Ajoutez les pépites de chocolat
- Versez le tout dans un moule à cake
- Faites cuire environ 45 min en surveillant
- Laissez refroidir avant de découper

Idéal pour les matin de la semaine, se conserve 4 à 5 jours au frais ou alors jusqu'à 3 mois au congélateur



Cookie Dough Balls

- 120 g de flocons d'avoine
- 80 g de purée d'amande
- 40 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 30 g de miel
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 pincée de sel

- Mixez les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une farine
- Mélangez-la avec la purée d'amande, la compote, le sirop d'érable, la vanille et le sel
- Incorporez les pépites de chocolat
- Placez la pâte 20 à 30 min au frais si elle est trop souple
- Formez des petites boules à l'aide de vos mains
- Conservez les dans une boîte hermétique au réfrigérateur

Collation gourmande et sans cuisson, se conserve 5 jours au frais ou jusqu' à 3 mois au congélateur



Liste de courses



Fruits & légumes

- 1 salade romaine
- 1 avocat
- 1 melon
- 1 mangue
- 3 concombres
- 1 botte de radis
- 400 g de tomates cerises
- 4 tomates
- 2 courgettes
- 2 citrons
- 2 oignons rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de menthe
- 3 bananes



Féculents & boulangerie

- 4 grands wraps
- 240 g de riz
- 300 g de pâtes perlées
- 250 g de semoule moyenne



Viandes & poissons

- 800 g de blancs de poulet
- 500 g de crevettes



Produits laitiers

- 400g de fromage blanc
- 200 g de feta
- 60 g de parmesan



Œufs

- 4 œufs



Épicerie

- 400 ml de gaspacho
- 350 g de farine
- 50g de poudre d'amande
- 80g de purée d'amande
- 120g de flocons d'avoine
- 40g de sucre de coco
- 90g de compote de pommes sans sucre ajoutés
- 80g de pépites de chocolat
- 2 sachet de levure chimique

- Huile d'olive
- Sauce Worcestershire ou sauce soja
- Moutarde
- Jus de citron
- Miel
- Cannelle, vanille
- Graines de sésame
- Origan, herbes de Provence
- Sel, poivre

J'espère que ces recettes vous accompagneront et vous aideront dans votre quotidien ! Elles sont là pour vous donner envie de cuisiner, même pendant les semaines les plus chargées.

Si vous les réalisez, je serai ravie de découvrir vos créations ! N'hésitez pas à me partager vos photos et à me taguer sur Instagram

À très bientôt, et surtout... régalez-vous ! ❤️

@une_inf_en_cuisine