



1 SEMAINE DE REPAS sans prise de tête

Pour manger équilibré quand le temps,
l'énergie et la patience sont compté



JARDIN
DE LIBERTÉ
CULTIVER SON INDÉPENDANCE

LA MINI-MÉTHODE QUI FAIT TENIR LA SEMAINE

(même les soirs compliqués)

1. LE VRAI OBJECTIF

Pas de cuisine parfaite.
Pas de menus “inspirants”

☛ Juste : nourrir tout le monde
sans t'épuiser.

des plats en 15-20 minutes
peu d'ingrédients
des repas que les enfants
acceptent (sans négociation
interminable)

2. UN THÈME = UNE DÉCISION EN MOINS

Tu ne réfléchis plus chaque soir.
Tu sais juste “dans quelle famille” tombe le
repas.

Base simple et adaptable :

- Lundi → Légumineuses / œufs
- Mardi → Pâtes / riz
- Mercredi → Tartines / wraps / plats à assembler
- Jeudi → Poêlée rapide / plat unique
- Vendredi → Poisson ou veggie simple
- Samedi → Repas cool / four / plaisir
- Dimanche → Repas maison + restes (leftovers)

☛ Leftovers = repas préparés en quantité
suffisante pour resservir plus tard (le midi ou
un autre soir).

3. LES INDISPENSABLES DU FRIGO “QUI SAUVENT LA SEMAINE”

Avec ça, tu improvises sans stress :

- Œufs
- Boîtes de pois chiches / lentilles
- Pâtes + riz
- Pommes de terre
- Légumes surgelés (poêlée, épinards, haricots verts)
- Tomates en conserve
- Fromage râpé
- Crème / yaourt nature
- Pain / wraps



JARDIN
DE LIBERTÉ
CULTIVER SON INDÉPENDANCE

20 IDÉES DE REPAS RAPIDES, ÉQUILIBRÉS, SANS CHICHIS

Légumineuses / œufs

Lentilles + carottes + œufs durs
Pois chiches sauce tomate + riz
Omelette légumes + salade
Œufs au plat + pommes de terre vapeur

Pâtes / riz

Pâtes jambon/fromage + légumes surgelés
Riz + œufs brouillés + petits pois
Pâtes à la sauce tomate + fromage
Riz + thon + maïs

Tartines / wraps / assemblage

Wraps poulet/fromage/salade
Tartines fromage fondu + tomate
Wraps œufs durs + crudités
Assiette "picorage" (pain, fromage, légumes crus)

Poêlées rapides

Poêlée pommes de terre + haricots verts + œufs
Poêlée riz + légumes + sauce soja
Poêlée pâtes + légumes + crème
Gnocchis + légumes + fromage

Poisson / veggie simple

Filets de poisson au four + riz
Poisson pané + purée
Gallettes végétales + légumes
Légumes rôtis + pois chiches

Repas four / plaisir simple

Gratin pâtes/jambon/fromage
Pizza maison (base prête ou pâte rapide)
Saucisses + pommes de terre au four
Quiche sans pâte



LUNDI

Midi : Lentilles + carottes

Soir : Omelette + salade + pain

MARDI

Midi : Riz + thon + maïs

Soir : Pâtes sauce tomate + fromage

MERCREDI

Midi : Restes de pâtes

Soir : Wraps poulet/fromage/salade

JEUDI

Midi : Œufs durs + pommes de terre

Soir : Poêlée riz + légumes surgelés

VENDREDI

Midi : Restes de poêlée

Soir : Poisson au four + riz

SAMEDI

Midi : Assiette froide
(pain/fromage/légumes)

Soir : Gratin pâtes/jambon/fromage

DIMANCHE

Midi : Repas familial simple

Soir : Restes du midi ou soupe rapide

Menu de la semaine

COURSES

3 à 4 personnes (1 semaine)

- ☐ _____
- ☐ Pâtes : 1 kg
- ☐ Riz : 1 kg
- ☐ Pommes de terre : 2,5 kg
- ☐ Pain / wraps : 2 paquets
- ☐ Œufs : 18-24
- ☐ Thon en boîte : 3 boîtes
- ☐ Filets de poisson : 600-800 g
- ☐ Jambon ou équivalent : 6-8 tranches
- ☐ Carottes : 1,5 kg
- ☐ Salade : 2
- ☐ Tomates : 1 kg
- ☐ Légumes surgelés : 2 kg
- ☐ Fromage râpé : 300-400 g
- ☐ Crème ou yaourt nature : 50 cl
- ☐ Lentilles / pois chiches : 4 boîtes
- ☐ Tomates concassées : 2 boîtes
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Planning de la semaine

du au

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

Conseil bonus : Garde tes restes !
Le dimanche, il est souvent agréable de faire un repas avec ce qui reste, comme des soupes ou des salades "vide-frigo", pour ne rien gaspiller tout en limitant encore la charge mentale.



JARDIN
DE LIBERTÉ
CULTIVER SON INDÉPENDANCE



JARDIN DE LIBERTÉ

CULTIVER SON INDÉPENDANCE

Ce guide n'est pas là pour faire mieux.
Il est là pour faire plus simple.

- ☛ Moins réfléchir.
- ☛ Moins culpabiliser.
- ☛ Manger correctement sans y laisser ton énergie.

Parce que ta charge mentale mérite, elle aussi, d'être nourrie... de légèreté 🌿

Kate
Mon Jardin de Liberté