

Planning repas



DU 17 AU 22 NOVEMBRE

LUNDI

MIDI

Gaufres chou fleur
fromage

SOIR

Courge spaghetti
façon carbonara

MARDI

MIDI

Butternut gratiné
au four

SOIR

Croque courge

MERCREDI

MIDI

Spaguettis
boulette maison
sauce tomate

SOIR

Quiche sans
pâte poireau
poulet mozza

JEUDI

MIDI

Feuilleté saumon
épinards ricotta

SOIR

One pot riz poulet
brocoli crémeux

VENDREDI

MIDI

Poulet miel-moutarde
semoule aux
légumes

SOIR

Patates douces
farcies à la
bolognise

SAMEDI

MIDI

Potiflette

SOIR

Crêpes salées +
salade

TOUTES LES RECETTES DU MENU SONT CONÇUES POUR 4 PERSONNES

Liste de courses

DU 17 AU 22 NOVEMBRE

Légumes & Fruits :

- 300 g chou-fleur
- 1 courge spaghetti
- 2 butternut
- 1 potimarron
- 4 patates douces
- 150 g d'épinards
- 2 oignons
- 2 carottes
- 200 g brocoli
- 2 poireaux
- 250 g champignons
- Mâche

Produits Laitiers :

- 130 g fromage râpé
- 180 g mozzarella râpée
- 40 g parmesan râpé
- 100 g ricotta
- ½ reblochon
- 250 ml de crème légère
- 500 ml lait

Epicerie :

- 8 tranches pain de mie
- 250 g semoule
- 400 g spaghettis
- 200 g riz
- 1 pâte feuilletée
- 700 g coulis de tomate
- 250 g farine
- Chapelure
- Ail en poudre
- Oignon en poudre
- Sel, poivre
- Paprika
- Origan
- Basilic
- Vinaigre
- Moutarde
- Miel
- Huile d'olive
- Noix

Viande & Poisson :

- 200 g lardons fumés
- 6 tranches de jambon blanc
- 700 g bœuf haché
- 6 blancs de poulet
- 2 pavés de saumon
- 15 oeufs



LUNDI



Midi : Gaufres salées au chou-fleur et fromage

Ingrédients :

- 300 g de chou-fleur
- 2 œufs
- 50 g de fromage râpé
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre.

Préparation :

- Cuire le chou-fleur 15 min à la vapeur, puis l'écraser grossièrement.
- Mélanger avec les œufs, la farine, le fromage, sel et poivre.
- Cuire dans un gaufrier 3-4 min jusqu'à doré.



LUNDI



Soir : Courge spaghetti façon carbonara

Ingrédients :

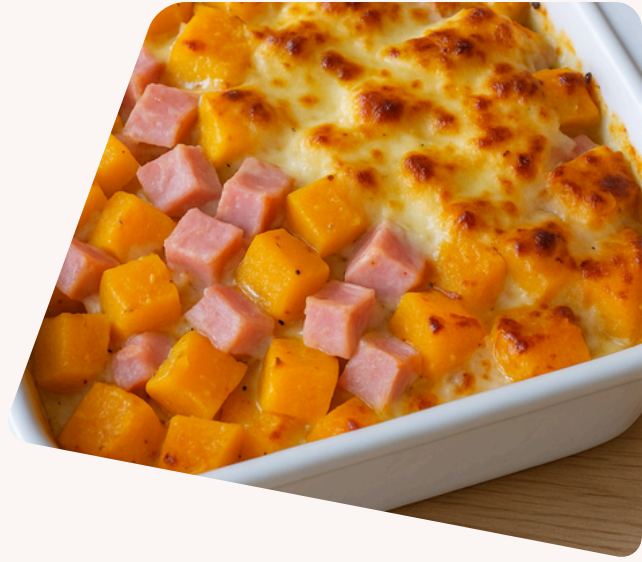
- 1 courge spaghetti
- 100 g de lardons fumés
- 2 œufs
- 50 ml de crème légère
- 40 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Couper la courge en deux dans la longueur, ôter les graines, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner 35-40 min à 190 degrés.
- Faire revenir les lardons 5 min à la poêle.
- Dans un bol, battre les œufs avec la crème, le parmesan, sel et poivre.
- Former les "spaghettis" : Gratter la chair de la courge à la fourchette : elle se détache en longs filaments.
- Mélanger la chair de courge chaude avec les lardons, puis verser la préparation aux œufs.
- Remuer quelques secondes à feu doux pour que la sauce nappe bien.



MARDI



Midi : Butternut gratiné au four, jambon et mozzarella

Ingrédients :

- 1 butternut
- 2 tranches de jambon blanc
- 100 g de mozzarella râpée ou chèvre bûche
- 80 ml de crème légère
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Couper le butternut en cubes et le précuire 15 min à la vapeur.
- Mélanger avec la crème, le jambon coupé en morceaux, sel et poivre.
- Verser dans un plat, parsemer de mozzarella.
- Cuire 20-25 min à 190 degrés jusqu'à ce que ce soit bien doré et fondant.



MARDI



Soir : Croque-monsieur à la courge et fromage

Ingrédients :

- 8 tranches de pain de mie
- 200 g de purée de courge (butternut, potimarron ou courge déjà cuite)
- 80 g de fromage râpé
- 4 tranches de jambon blanc
- un filet d'huile

Préparation

- Tartiner chaque tranche de pain d'une fine couche de purée de courge.
- Déposer 1 tranche de jambon sur 4 tranches de pain.
- Ajouter le fromage râpé.
- Refermer avec les 4 tranches restantes pour former les croques
- Cuire les croques dans un appareil ou au four.



MERCREDI



Midi : Spaghettis aux boulettes de bœuf maison et sauce tomate

Ingrédients :

Boulettes :

- 400 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. d'oignon en poudre
- Sel, poivre

Pour le les pâtes :

- 400 g de spaghettis
- 400 g de coulis ou pulpe de tomate
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Basilic
- Parmesan

Préparation :

- Mélanger : bœuf, œuf, chapelure, ail, oignon, sel, poivre. Former des boulettes.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- Faire cuire les boulettes en mélangeant régulièrement.
- Ajouter le coulis de tomate directement dans la poêle. Saler, poivrer.
- Laisser mijoter 8 minutes.
- Cuire les spaghettis. Ajouter les dans la poêle.
- Servir avec basilic frais et parmesan.



MERCREDI



Soir : Quiche sans pâte poireaux, poulet, mozzarella

Ingrédients :

- 2 poireaux
- 200 g de blanc de poulet
- 3 œufs
- 100 ml de lait
- 80 ml de crème légère
- 80 g de mozzarella
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Faire revenir les poireaux émincés 10 min dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Cuire le poulet 5-6 min à la poêle, couper en petits morceaux.
- Battre les œufs avec le lait et la crème, saler et poivrer.
- Ajouter les poireaux, le poulet et la mozzarella, bien mélanger.
- Verser dans un moule recouvert de papier cuisson.
- Cuire 35 min à 180 degrés.



JEUDI



Midi : Feuilleté de saumon, épinards et ricotta

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 2 pavés de saumon
- 150 g d'épinards frais ou surgelés
- 100 g de ricotta
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre

Préparation :

- Faire revenir les épinards 5 min dans l'huile d'olive. Égoutter.
- Cuire le saumon 5-6 min à la poêle ou à la vapeur, puis l'émietter.
- Mélanger saumon, ricotta, citron, sel, poivre et épinards.
- Étaler la pâte feuilletée, déposer la farce au centre, refermer et dorer.
- Cuire 25 min à 190 degrés jusqu'à ce que ce soit bien doré.



JEUDI



Soir : One pot poulet, riz et brocoli crémeux

Ingrédients :

- 200 g de riz
- 2 blancs de poulet
- 200 g de brocoli
- 1 carotte coupée en fines rondelles
- 500 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de crème légère
- Sel, poivre, persil

Préparation :

- Faire revenir le poulet 5 min à feu moyen dans l'huile d'olive.
- Ajouter le riz, la carotte et le bouillon. Mélanger, couvrir et laisser cuire 10 min à feu moyen.
- Incorporer le brocoli et poursuivre la cuisson 5-7 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide presque absorbé.
- Terminer avec la crème, sel, poivre et persil. Mélanger pour obtenir une texture onctueuse.



VENDREDI



Midi : Poulet miel-moutarde et semoule aux légumes d'automne

Ingrédients :

- 4 blancs de poulet
- 1 c. à soupe miel
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à souper d'huile d'olive
- 200 g semoule
- 1 butternut ou potimarron
- 1 carotte
- 1 oignon
- Sel, poivre, paprika

Préparation :

- Couper les légumes en petits dés.
- Les faire revenir 8 min dans l'huile. Saler, poivrer.
- Verser 250 ml d'eau bouillante dessus, couvrir 5 min.
- Mélanger aux légumes.
- Couper le poulet en aiguillettes.
- Mélanger le miel, la moutarde et l'huile.
- Cuire le poulet 6 min, ajouter la sauce, laisser caraméliser 2 min. Servir le tout ensemble.



VENDREDI



Soir : Patates douces farcies à la bolognaise

Ingrédients :

- 4 patates douces moyennes
- 300 g de bœuf haché
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 300 g de coulis
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, Origan
- Fromage râpé

Préparation :

- Piquer les patates douces.
- Cuire 8-10 min au micro-ondes, puissance max.
- ou 30-40 min au four.
- Faire revenir l'oignon haché et l'ail dans l'huile.
- Ajouter le bœuf, cuire 5 min.
- Ajouter le coulis de tomate, sel, poivre, origan. Laisser mijoter 5 min.
- Couper les patates douces en deux.
- Évider légèrement le centre avec une cuillère.
- Mélanger la chair retirée dans la bolognaise.
- Remplir généreusement chaque moitié avec la sauce.
- Ajouter un peu de fromage râpé et passer 5 min au four.



SAMEDI



Midi : Potiflette

Ingrédients :

- 1 potimarron
- 100 g de lardons fumés (ou dés de jambon pour version plus légère)
- 1 oignon
- 100 ml de crème légère
- ½ reblochon (ou fromage à tartiflette)
- Sel, poivre, huile d'olive

Préparation ;

- Couper le potimarron en cubes (avec la peau) et l'oignon en lamelles.
- Faire revenir le potimarron et oignon 10 min à la poêle avec un peu d'huile.
- Ajouter les lardons, cuire 5 min.
- Verser dans un plat à gratin, napper de crème et couvrir de tranches de reblochon.
- Cuire 25 min à 190°C jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



SAMEDI



Soir : crêpes salées + salade

Ingrédients :

Pour 8 crêpes :

- 250 g farine
- 3 œufs
- 500 ml lait
- Sel

Garniture :

- 250 g champignons émincés
- 4 œufs
- 100 g fromage râpé
- 1 c.s huile
- Sel, poivre
- Mâche
- Noix
- Vinaigrette (huile + moutarde + vinaigre)

Préparation :

- Mélanger farine + œufs + lait + sel.
- Cuire des crêpes. Poêler les champignons 5 min. Sel, poivre.
- Dans une crêpe, Ajouter une poignée de fromage, une cuillère de champignons, Casser 1 œuf dessus.
- Replier les bords et couvrir 2-3 minutes.
- Mélanger salade + noix + vinaigrette.
- Servir avec les crêpes.