

CAROLINE PESSIN

PHOTOGRAPHIES
CHARLY DESLANDES

EN

24

**JE CUISINE LIGHT
POUR TOUTE
LA SEMAINE**

80 REPAS

FAITS MAISON, SANS GÂCHIS
ET AVEC DES PRODUITS DE SAISON

hachette
CUISINE

EN

2H

JE CUISINE LIGHT

POUR TOUTE LA SEMAINE

EN

2H

JE CUISINE LIGHT

POUR TOUTE LA SEMAINE

80 MENUS

FAITS MAISON, SANS GÂCHIS

ET AVEC DES PRODUITS DE SAISON

PHOTOGRAPHIES : CHARLY DESLANDES



Préface

Le premier tome de *En 2 h je cuisine pour toute la semaine* vous a conquis et j'en suis ravie !

J'ai reçu de nombreuses photos de vos réalisations de menus ainsi que de nombreux témoignages de ce que la méthode avait changé dans votre quotidien : des soirées allégées, une sérénité retrouvée, davantage de temps pour vous ou pour vos enfants, le goût du « fait maison » redécouvert, un budget alimentation maîtrisé et même des kilos superflus envolés ! En effet, la planification des menus et leur préparation le week-end permettent d'arrêter de consommer des plats industriels ou livrés à domicile, ou encore de ne plus céder à une préparation de repas express peu équilibré.

Pour vous permettre de varier les menus au fil des saisons, voici la version light. De nouveaux menus créés exactement sur le même principe mais avec 100 % de recettes saines ! Parce que l'on ne peut pas toujours manger équilibré le midi (au travail, au restaurant ou à la cantine), parce que l'on a parfois pris un goûter avec les enfants ou parce que l'on sait qu'il vaut mieux dîner léger, on a tous une bonne raison de préférer manger sainement le soir. Les dîners légers et équilibrés sont l'atout essentiel pour garder la forme, et ce, pour toute la famille. Avec cette méthode, qui consiste à préparer en 2 h le week-end vos dîners pour la semaine, vous ne serez plus pris au dépourvu au moment de passer en cuisine et vous pourrez facilement tenir votre résolution de dîner léger.

J'ai veillé à ce que le goût soit toujours au rendez-vous dans les recettes et à ce qu'elles puissent satisfaire toute la famille, petits comme grands. Je vous souhaite de passer un moment agréable à cuisiner le week-end et des soirées en semaine très sereines !



Introduction

Vous êtes-vous déjà retrouvé dans l'une de ces situations ?

- Vous rentrez épuisé d'une journée de travail et il reste pourtant mille choses à faire : remettre la maison en ordre, lancer le lave-linge, vérifier les devoirs des enfants, leur faire prendre le bain... Vous n'avez plus la force de cuisiner... Vous vous rabattez sur une livraison de pizza à domicile.
- Vous rentrez tard du travail, pas le temps de faire les courses le soir. En fin de semaine, le frigo est vide. Votre repas ressemble à « pâtes au beurre, fromage et tablette de chocolat ».
- Vous êtes chaque soir en panne d'inspiration pour le dîner, vous restez 5 min hébété devant votre frigo ouvert en vous demandant ce que vous allez bien pouvoir servir à votre famille.
- Vous avez acheté plein de légumes, bien résolu à les cuisiner au cours de la semaine pour faire le plein de vitamines et manger équilibré... Vous les retrouvez finalement inutilisés et flétris dans votre frigo.
- Vous trouvez souvent des aliments périmés au fond de votre frigo, ayant tendance à avoir la main lourde sur vos achats pour la semaine, par peur de manquer.
- Malgré votre amour de la cuisine faite maison, vous vous retrouvez à réchauffer une barquette au micro-ondes.

Si vous cochez au moins une case, alors ce livre est fait pour vous ! Le principe est simple : prenez **2 h** de votre temps le week-end pour éplucher, découper, faire mariner et cuisiner plusieurs plats en même temps. Les soirs de la semaine, il n'y a plus qu'à réchauffer, assembler ou cuire rapidement. En 15 min, c'est prêt !

Nous avons élaboré pour vous **16 menus**, classés par saison, à préparer le week-end pour les **5 soirs de la semaine**. Chaque menu comporte **7 recettes** : 5 plats et 2 entrées, pour les soirs où le plat est plus léger. Nous ne proposons pas de recettes de dessert car la plupart d'entre nous prennent simplement un fruit, une compote ou un dessert lacté pour terminer le repas.

Les menus sont faits pour une famille de **4 personnes**, en quantité assez généreuse pour nourrir 2 adultes et 2 adolescents. Si vous avez des enfants en bas âge, ou que vous êtes seulement 3 personnes, vous pourrez emporter les restes pour le repas du lendemain midi au bureau.

Avec cette méthode, en semaine, vous passerez moins de 15 min en cuisine, c'est promis !

Pour cela, il vous suffit de suivre ces étapes :

1 Faites vos courses le week-end. Les ingrédients des menus se trouvent assez facilement en grande surface. Pour certains menus, il peut être nécessaire de faire un petit complément au marché ou dans un magasin de produits surgelés.

2 Choisissez un jour, samedi ou dimanche, où vous avez 2 h devant vous. Cuisiner le dimanche permet de gagner un jour de fraîcheur et d'éviter de congeler certains plats.

3 Sortez les ingrédients indiqués sur votre plan de travail ou sur la table de votre cuisine. C'est une astuce pour gagner du temps car on évite ainsi d'interrompre sa session de cuisine en cherchant des ingrédients dans son réfrigérateur ou son placard.

4 Sortez les ustensiles nécessaires listés. Vous aurez ainsi tout à portée de main.

5 Laissez-vous guider par les étapes de la session de cuisine, elles sont élaborées selon le temps réel de préparation.

6 Conservez plats et ingrédients préparés selon les indications en fin de session. En général, les plats du lundi au mercredi sont à conserver au réfrigérateur, et ceux du jeudi et vendredi sont à congeler, sauf pour certains menus où il est possible de ne rien congeler.

Résultat : les soirs de la semaine, vous n'avez plus qu'à suivre les indications d'assemblage, de réchauffage ou de cuisson de dernière minute.

Pourquoi light ?

Parce que le dicton dit bien : « Petit déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner de pauvre » ! En effet, physiologiquement, il est préférable de bien manger en début et en milieu de journée, au moment où nous avons besoin d'énergie pour nos occupations quotidiennes, et de manger léger le soir pour éviter de stocker sous forme de graisses un repas trop énergétique pendant le sommeil.

Parce que les repas du midi pris au travail, au restaurant ou à la cantine sont souvent mal équilibrés, manquant de légumes, trop riches en graisses et contenant quasiment toujours de la viande.

En quoi est-ce light ?

Dans ce livre version light, nous avons **réduit la proportion de viande**, en privilégiant plutôt des viandes maigres. Il n'y a pas de menu végétarien mais vous pouvez remplacer les protéines animales par des lentilles ou du tofu, par exemple... Faites à votre façon !

Lorsqu'un repas comporte de la viande ou du poisson, il n'est pas accompagné de féculents, une association qui est souvent peu recommandée. Note importante : si vous avez davantage faim un soir, préparez à part un féculent rapide à cuire (petites pommes de terre vapeur, riz, pâtes, semoule, quinoa blanc...).

Les **cuissons douces** sont souvent privilégiées : cuisson vapeur, en papillote.

Les **quantités d'huile ont été réduites**, celles de fromage également. Les quantités de légumes ont été augmentées, elles représenteront environ la moitié de vos courses. Bien sûr, là encore, libre à vous de moduler selon vos préférences. Les sauces sont proposées allégées, avec du yaourt à 0 % ou de la crème allégée. Mais, si vous êtes d'incorrigibles gourmands, achetez les versions classiques de ces produits.

Ne vous inquiétez pas, les recettes light restent très savoureuses, grâce à l'utilisation de produits frais et de saison, d'herbes aromatiques et de condiments !

Quels sont les avantages de cette méthode ?

Tout d'abord, une sérénité indéniable pour les soirs de la semaine.

Ensuite, un gain de temps réel car vous passerez moins de temps à cuisiner, mais aussi à faire la vaisselle ou à ranger la cuisine.

Des repas variés et équilibrés, au bon goût de « fait maison », sans additifs industriels.

Avec cette version light, le livre sera un allié pour composer des repas sains et équilibrés, garants d'un poids maîtrisé.

Enfin, une économie considérable sur le budget alimentation. Moins de plats livrés et moins de gaspillage. C'est une cuisine « zéro déchet » !

Quel matériel dois-je avoir pour pouvoir suivre la méthode ?

Les menus sont faits pour être réalisables par un foyer moyen, généralement équipé d'un four avec 2 étages de cuisson et d'une table de cuisson avec au moins 3 foyers. En effet, lors de la session de cuisine, toutes les cuissons se font en simultané, ce qui représente là encore un gain de temps et une économie d'électricité. Pour **les ustensiles et les boîtes de conservation** nécessaires à l'élaboration des menus, reportez-vous à la page 12.

Nous vous lançons le défi : testez la méthode avec un menu et constatez les bénéfices sur la semaine ! Vous risquez de ne pas vous arrêter à un seul menu et de vite devenir adepte !



Frigo

Indications sur les temps de conservation :

1 semaine :

- * Salade lavée
- * Herbes aromatiques lavées
- * Légumes et crudités découpés
- * Oignon, ail émincés
- * Vinaigrette

5 jours :

- * Œufs durs
- * Houmous
- * Légumineuses cuites maison (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.)

3 à 4 jours :

- * Céréales cuites (riz, quinoa)
- * Légumes cuits
- * Soupes, veloutés, gaspachos
- * Gratins sans viande

2 jours :

- * Viandes marinées
- * Viandes et poissons cuits
- * Quiches, feuilletés

Conseils :

- * Ne préparez pas les pommes de terre à l'avance : crues, elles s'oxydent et cuites, elles prennent un mauvais goût.
- * Pour les céréales, si elles sont rapides à cuire (riz, pâtes, semoule), privilégiez une cuisson de dernière minute pour un meilleur goût et une texture optimale.
- * Conservez les plats mijotés et les soupes dans leur casserole ou cocotte, pour les faire directement réchauffer dedans.
- * Congélation : les plats maison congelés se consomment dans les 2 mois pour une texture la moins altérée possible.

Matériel de base

Pour cuisiner :

Pour réaliser les menus de ce livre, vérifiez que vous avez le matériel suivant :

- * 1 sauteuse
- * 1 grande poêle
- * 1 cuit-vapeur (ou 1 Cocotte-Minute® avec panier vapeur)
- * 3 casseroles de tailles différentes
- * Facultatif : 1 wok, 1 cocotte

Les ustensiles de cuisine utilisés pour les recettes sont très basiques, aucun matériel professionnel n'est nécessaire : saladier, ramequins, passoire, chinois, plaque de four, plat à gratin, moule à tarte, moule à gâteau rond,essoreuse à salade, mixeur plongeant, presse-purée, petit robot mixeur, zesteur ou râpe, écumoire.

Pour conserver :

La particularité de ce livre est que l'on conserve beaucoup d'aliments ou de plats. Il faudra donc vous équiper de boîtes hermétiques de conservation. Préférez les boîtes en verre, plus sain que le plastique, et qui peuvent sans danger passer au four ou au micro-ondes. Vous en trouverez par exemple chez Ikea®, à un prix très abordable.

Pour les menus, vous aurez besoin au maximum de :

- * 1 très grande boîte pour conserver la salade
- * 4 grandes boîtes
- * 4 boîtes moyennes
- * 4 petites boîtes
- * 1 bouteille en verre de 1,5 l pour conserver les veloutés, soupes ou gaspachos (facultatif, car vous pouvez les conserver dans des boîtes de la même contenance).

Ayez aussi dans vos placards : du film alimentaire, du papier d'aluminium, du papier sulfurisé, des sacs de congélation et du papier essuie-tout (ou des tissus fins).



Placard de base

Les ingrédients suivants reviennent très souvent dans les menus, alors vérifiez que vous les avez dans votre placard :

Céréales :

- * Lentilles corail
- * Lentilles vertes
- * Pâtes
- * Quinoa blanc
- * Quinoa rouge
- * Riz blanc
- * Semoule

Condiments :

- * Câpres
- * Coulis de tomates
- * Huile d'olive
- * Lait de coco (en conserve ou surgelé)
- * Moutarde
- * Olives
- * Poivre
- * Sauce soja
- * Sel, fleur de sel
- * Tomates pelées ou concassées
- * Vinaigre balsamique
- * Vinaigre de vin

Épices basiques :

Herbes de Provence, cannelle, curry, cumin, thym, *ras-el-hanout*, noix muscade, laurier



Printemps

Menu #1

Courses Menu #1



Légumes / Fruits

- * 1 botte de cresson
- * 1 botte d'asperges vertes
- * 1,5 kg de pommes de terre charlotte
- * 500 g de tomates cerise
- * 1 kg de petits pois frais (ou 500 g surgelés)
- * 600 g de haricots verts frais ou surgelés
- * 1 concombre
- * 1 petit ananas
- * 1 citron jaune
- * 1 citron vert
- * 1 orange de table
- * 2 avocats (1 pour le lundi, 1 pour le jeudi)
- * 1 botte de basilic (ou 1 pot de basilic)
- * 4 gousses d'ail
- * 3 échalotes

Placard de base

- * Moutarde
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 4 gros pavés de saumon sans la peau, frais à congeler soi-même ou surgelés
- * 6 gros filets de poulet

Crèmerie

- * 1 paquet de feta
- * 2 briques de 25 cl de crème liquide allégée
- * 6 œufs

Épicerie

- * 1 petite boîte d'anchois
- * 2 cuil. à soupe de câpres
- * 1 bocal de mini-épis de maïs
- * 250 g de *capellini*

Lundi

Grande salade de pommes de terre aux œufs durs, sauce moutardée

Mardi

Entrée
Velouté au cresson et aux asperges

Plat
Poulet à l'ananas, sauce au citron vert

Mercredi

Pavés de saumon, sauce au cresson, légumes printaniers

Jeudi

Entrée
Salade de petits pois à l'orange

Plat
Poulet sauce César, haricots verts

Vendredi

Capellini primavera

Préparation Menu #1



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf la moitié des tomates cerise, les avocats, le saumon, le poulet, une brique de crème liquide, les mini-épis de maïs, les anchois et les *capellini*. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 4 petits bols
 - * 1 sauteuse ou 1 grande poêle
 - * 1 cuit-vapeur
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 mixeur plongeant
 - * 1 petit robot mixeur
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 presse-agrumes
 - * 1 essoreuse à salade
 - * 1 torchon propre
 - * 11 récipients : 2 grands, 4 moyens, 4 petits et 1 saladier
 - * Essuie-tout, film alimentaire

C'est parti pour 2 h de cuisine !

- 1 Pelez les pommes de terre, coupez-les en dés et faites-les cuire à la vapeur avec un peu de sel pendant environ 15 min, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement.
- 2 Pelez les 4 gousses d'ail et les 3 échalotes et hachez-les. Réservez dans 2 bols distincts.
- 3 Coupez la base de la botte de cresson et réservez les tiges émincées pour le velouté. Lavez les feuilles de cresson, essorez-les puis hachez-les grossièrement à l'aide d'un couteau.
- 4 Portez 1,5 l d'eau légèrement salée à ébullition dans une grande casserole pour faire cuire le velouté au cresson.



- 5 Pelez les asperges vertes et émincez l'extrémité. Réservez les pelures d'asperges et hachez-les pour le velouté. Coupez les asperges en 2 tronçons puis en deux dans le sens de la longueur. Réservez dans un bocal hermétique de taille moyenne.
- 6 Dans la casserole d'eau bouillante, versez les tiges de cresson, les tiges d'asperges, les pelures d'asperges, ½ cuil. à café d'ail et ½ cuil. à café d'échalotes. Laissez cuire 20 min.
- 7 Préparez la sauce au cresson. Dans une sauteuse ou une grande poêle, faites chauffer 1 cuil. à café d'huile d'olive. Versez la moitié de l'ail et des échalotes hachés avec un peu de sel. Laissez fondre pendant 2 min. Versez le cresson haché et laissez cuire pendant 5 min. Pressez le citron jaune. Dans un petit robot mixeur, versez le cresson

cuit, une brique de crème liquide, la moitié du jus de citron, ½ cuil. à café de sel et du poivre. Mixez longuement. Goûtez la sauce et, si nécessaire, filtrez-la pour obtenir une texture plus fluide. Réservez dans un récipient hermétique pouvant aller au congélateur.

- 8 Finalisez le velouté en ajoutant dans la casserole 2 cuil. à soupe de pommes de terre cuites et la moitié de la feta. Mixez longuement à l'aide du mixeur plongeant. Filtrez dans un tamis au-dessus d'un saladier pour enlever les fibres puis reversez dans la casserole.

- 9 Préparez la salade de pommes de terre. Mettez les pommes de terre cuites à la vapeur dans un grand saladier de service. Ajoutez-y 250 g de tomates cerise coupées en deux, 2 cuil. à

Préparation Menu #1



soupe de câpres et la moitié du restant d'échalotes hachées. Dans un petit bol, réalisez la sauce moutardée en mélangeant 1 cuil. à café de moutarde, le restant du jus de citron jaune et 5 cuil. à soupe de crème liquide. Salez, poivrez et placez le bol dans le saladier. Couvrez le tout d'un film alimentaire.

10 Portez une casserole d'eau de taille moyenne à ébullition pour y faire cuire les 6 œufs pendant 10 min.

11 Si le basilic est en botte, détachez les feuilles de leur tige puis lavez-les et séchez-les soigneusement dans un torchon propre. Placez-les dans un grand récipient entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, le basilic se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

12 Si les petits pois sont frais, écossez-les et réservez dans un récipient hermétique. Pour cette étape, vous pouvez demander de l'aide aux enfants, ils adorent faire ça !

13 Si les haricots verts sont frais, lavez-les, équeutez-les et réservez dans un récipient hermétique.

14 Pelez le concombre, coupez-le en petits dés et réservez dans un récipient hermétique.

15 Pelez l'ananas, jetez le centre fibreux et coupez la chair en petits dés. Réservez dans un récipient hermétique.

16 Pelez l'orange et prélevez les suprêmes (quartiers) en coupant entre les membranes



blanches. Placez les suprêmes dans un petit récipient hermétique et pressez les membranes pour récupérer le maximum de jus. Ajoutez dans le récipient le restant d'échalotes hachées.

17 Réalisez la sauce au citron vert pour le poulet à l'ananas : pressez le citron vert, mélangez le jus avec la moitié du restant de crème liquide, du sel et du poivre.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Les asperges pelées (se conservent 1 semaine)
- * La salade de pommes de terre et son bol de sauce (se conservent 2 jours)
- * Le velouté au cresson et aux d'asperges, dans la casserole (se conserve 3 jours)
- * Le restant de feta emballé dans un film alimentaire (se conserve 1 semaine)
- * Les 6 œufs durs (se conservent 5 jours)
- * Le basilic (se conserve 1 semaine)
- * Les petits pois écosés (se conservent 1 semaine)
- * Les haricots verts équeutés (se conservent 1 semaine)
- * Les dés de concombre (se conservent 1 semaine)
- * Les dés d'ananas (se conservent 1 semaine)
- * Les suprêmes d'orange dans leur jus, avec l'échalote hachée (se conservent 1 semaine)
- * La sauce au citron vert (se conserve 3 jours)
- * Le restant d'ail, dans un tout petit récipient bien hermétique (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * La sauce au cresson
- * Les pavés de saumon

Résultat Menu #1



Lundi

Grande salade de pommes de terre aux œufs durs, sauce moutardée



Temps de préparation :
5 min

Ingrédients : le saladier de pommes de terre et sa sauce, 5 œufs durs, 1 avocat mûr, 1 poignée de feuilles de basilic
Écalez 5 œufs durs et coupez-les en morceaux. Pelez l'avocat, coupez-le en dés. Ciselez le basilic. Placez dans le saladier, versez la sauce puis mélangez.

Temps de cuisson :

15 min

Temps de réchauffage :

10 min

Temps de préparation :

5 min

Ingrédients : le velouté au cresson et aux asperges ; les 6 filets de poulet, la sauce au citron vert, les dés d'ananas, le bocal de mini-épis de maïs, la moitié des dés de concombre, 1 poignée de feuilles de basilic, sel et poivre

Entrée. Faites réchauffer le velouté pendant 10 min à la casserole.

Plat. Coupez les filets de poulet en dés et faites-les cuire dans une poêle sans matière grasse de 10 à 15 min à feu vif. Salez et poivrez. Réservez la moitié au réfrigérateur pour le plat du jeudi. Versez dans la poêle la sauce au citron vert, les dés d'ananas et les mini-épis de maïs. Faites réchauffer pendant 1 min. Ajoutez les dés de concombre, ciselez le basilic et parsemez-en le plat.

Pour le mercredi, sortez les pavés de saumon et la sauce au cresson du congélateur et mettez-les au réfrigérateur.

Mercredi

Pavés de saumon, sauce au cresson, légumes printaniers



Temps de cuisson :
10 min

Ingrédients : 4 pavés de saumon, la sauce au cresson décongelée, les petits pois écosés, les 3/4 des asperges pelées, les 3/4 des tomates cerise, sel et poivre
Dans le cuit-vapeur, faites cuire le saumon et les légumes pendant environ 10 min. Faites réchauffer la sauce au cresson (au bain-marie, à la casserole ou au micro-ondes). Réservez la moitié des petits pois cuits au réfrigérateur. Nappez les pavés de saumon de sauce au cresson, servez avec les légumes, assaisonnez avec du sel et du poivre.

Jeudi

Entrée
Salade de petits pois à l'orange

Plat
Poulet sauce César, haricots verts



Temps de cuisson :
15 min
Temps de préparation :
15 min

Ingrédients : les 3/4 du restant des petits pois cuits, le restant de dés de concombre, les suprêmes d'orange, 1 avocat, 1 poignée de feuilles de basilic, huile d'olive, sel et poivre ; les haricots verts équeutés, le restant de poulet cuit, une boîte d'anchois, 1 œuf dur, 1 brique de 25 cl de crème liquide, 1 cuil. à café de moutarde, 1 pincée d'ail haché

Entrée. Dans un saladier, versez les petits pois cuits, les dés de concombre, les suprêmes d'orange à l'échalote et 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Pelez l'avocat et coupez-le en dés. Ciselez le basilic. Ajoutez l'avocat et le basilic dans le saladier, salez, poivrez et mélangez.

Plat. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les haricots verts pendant environ 10 min. Réservez une poignée de haricots verts cuits au réfrigérateur pour demain. Préparez la sauce César en mélangeant dans un mixeur : l'œuf écalé, le restant de crème liquide, 1 cuil. à café de moutarde, la boîte d'anchois, une pincée d'ail et 2 cuil. à soupe d'eau. Réchauffez les dés de poulet et nappez de sauce César.

Temps de cuisson :

10 min

Temps de préparation :

5 min

Ingrédients : 250 g de *capellini*, le restant d'ail, le restant d'asperges, le restant de tomates cerise, le restant de petits pois cuits, le restant de haricots verts cuits, le restant de basilic, le restant de feta, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre
Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Pendant ce temps, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez l'ail et 1 cuil. à café de sel. Laissez fondre pendant 2 min. Versez les asperges dans la sauteuse et laissez cuire pendant 5 min. Ajoutez les tomates cerise, les petits pois et les haricots verts et laissez cuire pendant 2 min. Égouttez les pâtes et versez-les dans la sauteuse. Ciselez le basilic et coupez la feta en petits dés. Servez les pâtes, salez, poivrez et parsemez de feta et de basilic.



Vendredi

Capellini primavera

Menu #2

Courses Menu #2



Légumes / Fruits

- * 1 kg d'épinards frais
- * 15 courgettes jaunes (à défaut des vertes)
- * 1 kg de petits pois frais (ou 500 g surgelés)
- * 1 botte de carottes (ou environ 8 carottes)
- * 2 brocolis (ou 600 g surgelés)
- * 1 botte de coriandre
- * 1 citron jaune
- * 2 oranges de table
- * 3 cm de gingembre
- * 4 gousses d'ail
- * 4 échalotes

Placard de base

- * Sauce soja
- * Miel
- * Farine
- * Noix muscade
- * Huile d'olive
- * Huile de sésame
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 4 dos de cabillaud (frais ou surgelés)

Crèmerie

- * 1 l de lait frais ½ écrémé
- * 50 g de beurre
- * 1 paquet de lasagnes fraîches
- * 4 œufs

Épicerie

- * 250 g de coulis de tomates
- * 200 g de quinoa
- * 250 g de *penne*
- * 1 bâton de cannelle
- * 50 g de raisins secs
- * 50 g d'amandes
- * 2 cuil. à soupe de graines de sésame

Lundi

Entrée
Carottes râpées
à l'orange

Plat
Cabillaud laqué
et brocoli sauté

Mardi

Entrée
Soupe courgettes
et petits pois

Plat
Bocaux d'épinards
à la florentine

Mercredi

Grande salade tiède
de quinoa façon
marocaine

Jeudi

Lasagnes
végétariennes

Vendredi

Penne aux courgettes
et aux petits pois,
sauce aux épinards

Préparation Menu #2



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf les œufs, les *penne*, les graines de sésame et l'huile de sésame. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 2 petits bols
 - * 1 saladier
 - * 1 plat à gratin rectangulaire
 - * 1 sauteuse
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 petite casserole
 - * 1 passoire
 - * 1 mixeur plongeant
 - * 1 râpe
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 presse-agrumes
 - * 1 cuillère en bois
 - * 1 torchon propre
 - * 1 essoreuse à salade
 - * 14 récipients : 4 grands, 2 moyens, 3 petits, 1 saladier de service, 4 pots à confiture
 - * Essuie-tout, film alimentaire

C'est parti pour 2 h de cuisine !

- 1** Pelez les 4 gousses d'ail et les 4 échalotes et hachez-les. Réservez dans 2 bols distincts.
- 2** Lavez les épinards dans un grand volume d'eau. Éliminez les tiges dures, essorez-les puis émincez-les grossièrement.
- 3** Dans une sauteuse, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Versez-y les $\frac{3}{4}$ des échalotes et de l'ail hachés. Ajoutez 1 cuil. à café de sel et laissez fondre pendant 2 min. Versez petit à petit les épinards. Couvrez la sauteuse et laissez cuire pendant 30 min à feu moyen en remuant de temps en temps. Les épinards doivent prendre une couleur foncée et devenir très tendres.



- 4** Plongez la botte de coriandre dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez soigneusement dans un torchon propre. Placez-la dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la coriandre se conservera 1 semaine au réfrigérateur.
- 5** Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire le $\frac{1}{3}$ des courgettes pendant 20 min.
- 6** Si les petits pois sont frais, écossez-les et réservez dans un récipient hermétique.
- 7** Préparez une béchamel légère (elle servira pour 2 recettes) : dans une grande casserole,

- faites fondre doucement 50 g de beurre. Ajoutez 50 g de farine. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le beurre soit incorporé à la farine pour former une sorte de pâte. Versez 80 cl de lait froid en une seule fois. Laissez cuire à feu moyen sans cesser de mélanger jusqu'à ce que la texture épaisse (environ 10 min). Hors du feu, assaisonnez avec 1 cuil. à café de sel, du poivre et de la noix muscade râpée.
- 8** Préparez la sauce aux épinards. Une fois les épinards cuits, prélevez-en $\frac{1}{4}$ et mixez-les avec 1 cuil. à soupe de citron jaune pressé, les 20 cl de lait restants et un peu de sel. Réservez dans un petit récipient pouvant aller au congélateur.
- 9** Préparez les bocaux d'épinards à la florentine. Versez les $\frac{2}{3}$ des épinards restants dans un

Préparation Menu #2



saladier. Ajoutez-y $\frac{1}{4}$ de la béchamel et mélangez. Répartissez les épinards à la béchamel dans 4 pots à confiture. Réservez 2 louches de béchamel dans un petit récipient à part.

10 Préparez les lasagnes. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Dans un plat à gratin, versez 2 cuil. à soupe de béchamel et recouvrez d'une couche de lasagnes. Répartissez le restant d'épinards cuits. Prenez la moitié des courgettes cuites et égouttez-les bien en les pressant. Répartissez une couche de courgettes dans le plat à lasagnes. Recouvrez de coulis de tomates. Renouvelez l'opération en alternant feuilles de lasagnes, courgettes et coulis de tomates. Terminez par une couche de lasagnes et une belle épaisseur de béchamel. Enfouez pour 30 min.

11 Préparez la soupe courgettes et petits pois. Portez 1 l d'eau salée à ébullition dans une casserole moyenne et faites-y cuire la moitié des petits pois avec la moitié des rondelles de courgettes jaunes restantes pendant 20 min. Placez le restant de courgettes dans un grand récipient hermétique et le restant de petits pois dans un récipient hermétique de taille moyenne.

12 Pelez les 2 oranges et prélevez les suprêmes (quartiers) en coupant entre les membranes blanches. Placez les suprêmes dans un saladier de service. Pressez les membranes d'une orange au-dessus du saladier et les membranes de l'autre orange au-dessus d'une petite casserole.

13 Préparez la marinade pour le cabillaud en ajoutant dans la petite casserole 4 cuil. à soupe



de sauce soja et 1 cuil. à soupe de miel. Portez à frémissement et laissez réduire jusqu'à l'obtention d'un sirop.

14 Pendant ce temps, pelez les carottes et râpez-les. Placez-les dans le saladier avec les suprêmes d'oranges. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel. Mélangez et couvrez d'un film alimentaire.

15 Placez les dos de cabillaud dans un grand récipient en verre ou un plat à gratin et arrosez-les du sirop. Réservez au frais.

16 Une fois les petits pois cuits, ajoutez-les dans la casserole les courgettes cuites et le restant d'ail haché. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Filtrez dans un tamis fin et remettez dans la casserole.

17 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Rincez le quinoa dans un tamis fin. Versez-le dans la casserole avec 1 bâton de cannelle et laissez cuire pendant 15 min.

18 Si vos brocolis sont frais, détaillez-les en toutes petites fleurettes. Pelez le gingembre et hachez-le.

19 Égouttez le quinoa et versez-le dans un récipient hermétique avec les raisins secs, la moitié du restant d'échalotes et le restant de jus de citron.

20 Remplissez la grande casserole d'eau salée et portez à ébullition. Faites blanchir le brocoli 1 à 2 min puis passez-le sous l'eau froide. Placez dans un grand récipient hermétique avec le restant d'échalotes et le gingembre pelé et haché.

21 Hachez grossièrement les amandes. Réservez-les dans un petit bocal fermé.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Les rondelles de courgettes jaunes crues (se conservent 1 semaine)
- * La soupe courgettes et petits pois dans la casserole (se conserve 3 jours)
- * Les fleurettes de brocoli blanchies (se conservent 3 jours)
- * Le saladier avec les carottes râpées et les oranges (se conservent 4 jours)
- * La coriandre lavée (se conserve 1 semaine)
- * Les petits pois écossés (se conservent 1 semaine)
- * Le cabillaud mariné (se conserve 2 jours)
- * Les bocaux d'épinards à la béchamel (se conservent 3 jours)
- * Le restant de béchamel (se conserve 3 jours)
- * Le quinoa cuit avec raisins secs, échalotes et jus de citron (se conserve 4 jours)

Placez au congélateur :

- * La sauce aux épinards
- * Les lasagnes végétariennes

Laissez dehors :

- * Les amandes hachées



À faire chaque soir Menu #2

Lundi

Entrée
Carottes râpées à l'orange

Plat
Cabillaud laqué et brocoli sauté



Temps de préparation :

5 min

Temps de cuisson :

15 min

Ingrédients : 4 brins de coriandre, le saladier de carottes râpées à l'orange ; le cabillaud mariné, 2 cuil. à soupe de graines de sésame, les fleurettes de brocoli avec les échalotes et le gingembre, 8 brins de coriandre, huile de sésame

Entrée. Ciselez 4 brins de coriandre au-dessus de la salade, mélangez, c'est prêt.

Plat. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites cuire les dos de cabillaud pendant 5 min puis ajoutez la marinade, saupoudrez de graines de sésame et poursuivez la cuisson pendant 5 min. Faites chauffer une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile de sésame. Faites-y revenir le brocoli pendant 4 min, parsemez de coriandre ciselée et servez !

Temps de cuisson :

10 min



Mercredi

Grande salade tiède de quinoa façon marocaine

Ingrédients : la moitié des rondelles de courgettes jaunes, le quinoa cuit, le restant de coriandre, les amandes hachées, huile d'olive, sel et poivre

Dans une sauteuse, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Versez la moitié du récipient de courgettes avec un peu de sel et de poivre. Laissez cuire à feu moyen pendant 10 min à couvert. Coupez le feu. Ajoutez le récipient de quinoa, ciselez la coriandre et versez les amandes hachées.

Pour le jeudi, sortez les lasagnes du congélateur et mettez-les au réfrigérateur.

Temps de cuisson :

15 min

Temps de réchauffage :

10 min

Temps de préparation :

2 min



Mardi

Entrée
Soupe courgettes et petits pois

Plat
Bocaux d'épinards à la florentine

Ingrédients : la soupe courgettes et petits pois ; les 4 bocaux d'épinards à la béchamel, 4 œufs, le restant de béchamel

Entrée. Faites réchauffer la soupe pendant 10 min à la casserole.

Plat. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans chaque bocal, cassez un œuf puis recouvrez de béchamel. Enfouissez pour 10 min.

Temps de réchauffage :

15 min



Jeudi

Lasagnes végétariennes

Ingrédients : les lasagnes décongelées

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6) et faites-y réchauffer les lasagnes pendant 15 min.

Pour le vendredi, sortez la sauce aux épinards du congélateur et mettez-la au réfrigérateur.

Temps de cuisson :

15 min

Temps de réchauffage :

5 min



Vendredi

Penne aux courgettes et aux petits pois, sauce aux épinards

Ingrédients : 250 g de penne, le restant de courgettes jaunes et de petits pois, la sauce aux épinards décongelée, sel
Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Faites-y cuire en même temps les pâtes, les courgettes et les petits pois, façon *one pot pasta*. Faites réchauffer la sauce aux épinards à la casserole ou au micro-ondes. Égouttez les pâtes aux légumes puis nappez de la sauce aux épinards.

Menu #3

Courses Menu #3



Légumes / Fruits

- * 1 botte de radis
- * 1 pomme de terre
- * 1 fenouil
- * 6 courgettes
- * 500 g de petits pois frais (ou 250 g surgelés)
- * 2 carottes
- * 12 asperges blanches
- * 1 grappe de tomates cerise
- * 1 concombre
- * 1 mangue pas trop mûre (à maturité le mercredi)
- * 2 avocats pas trop mûrs (à maturité le mercredi)
- * 1 botte de coriandre
- * 1 citron vert bio
- * 4 gousses d'ail
- * 3 oignons doux

Placard de base

- * Herbes de Provence
- * Sauce soja
- * Noix muscade
- * Moutarde
- * Vinaigre
- * Huile de sésame
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 1 gros poulet
- * 300 g de sashimis de saumon surgelés (ou de filet de saumon fumé)
- * 4 filets de daurade surgelés

Crèmerie

- * 4 œufs
- * 500 g de fromage blanc à 0 %

Épicerie

- * 50 g de tomates séchées sans huile
- * 4 cuil. à soupe de câpres
- * 25 g de champignons noirs séchés
- * 250 g de riz
- * 2 cornichons
- * 80 cl de lait de coco (2 boîtes)
- * 2 cuil. à soupe de graines de sésame
- * 8 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm

Lundi

Poulet à la moutarde vapeur, gratin de courgettes et de fenouil light

Mardi

Soupe de poulet au lait de coco

Mercredi

Entrée
Asperges blanches, sauce légère à la coriandre

Plat
Poke bowls au saumon

Jeudi

Riz façon cantonaise

Vendredi

Entrée
Soupe « anti-gaspi »

Plat
Papillotes de daurade aux courgettes et aux tomates séchées

Préparation Menu #3



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf la mangue, les avocats, le saumon, les filets de daurade, 2 œufs, le riz, les graines de sésame et la sauce soja. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 3 petits bols
 - * 1 cuit-vapeur
 - * 1 essoreuse à salade
 - * 1 plat à gratin
 - * 1 sauteuse ou 1 wok
 - * 1 grande casserole
 - * 1 mixeur plongeant ou 1 blender
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 petite râpe (pour récupérer le zeste du citron)
 - * 1 torchon propre
 - * 1 assiette creuse
 - * 7 récipients : 3 grands, 3 moyens, 1 petit
 - * Essuie-tout, film alimentaire, papier sulfurisé

C'est parti pour 2 h 10 de cuisine !

1 Pelez les 4 gousses d'ail et les 3 oignons. Hachez finement 3 gousses d'ail et coupez la gousse restante en deux. Émincez finement 2 oignons et coupez l'oignon restant en quatre. Réservez l'ail et les oignons hachés dans 2 bols distincts.

2 Préparez le poulet à la vapeur : insérez la gousse d'ail coupée en deux et l'oignon coupé en quatre à l'intérieur du poulet. Placez le poulet sur 2 bandes de film alimentaire accolées. Badigeonnez le poulet de 4 cuil. à soupe de moutarde puis saupoudrez d'herbes de Provence. Recouvrez du film alimentaire. Placez dans le cuit-vapeur au-dessus de 1 l d'eau et laissez cuire pendant 1 h 45.



3 Préparez la soupe « anti-gaspi » : dans une grande casserole, versez 1,5 l d'eau légèrement salée et portez à frémissement. Coupez les fanes de radis et lavez-les dans l'essoreuse à salade jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de terre. Pelez la pomme de terre, coupez-la en petits dés et mettez-les dans la casserole. Enlevez la première épaisseur du fenouil ainsi que les tiges mais ne les jetez pas : coupez-les en dés et ajoutez-les dans la casserole. Laissez cuire pendant 5 min puis ajoutez 1 cuil. à café d'ail haché, 1 cuil. à soupe d'oignons émincés et les fanes de radis. Laissez cuire pendant 10 min puis ajoutez 50 g de fromage blanc à 0 % et mixez dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant. Filtrez dans un tamis fin pour enlever les fibres, au-dessus d'un grand récipient hermétique pouvant aller au congélateur.

4 Préparez le gratin de courgettes et de fenouil : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Émincez finement le restant de fenouil ainsi que la moitié des courgettes. Disposez dans un plat à gratin en alternant avec la moitié du restant des oignons émincés et de l'ail haché. Salez et enfournez tel quel pour 15 min pour faire évaporer l'eau des légumes. Pendant ce temps, fouettez 2 œufs avec 250 g de fromage blanc à 0 %, 1 cuil. à café de sel et 1 pincée de noix muscade. Une fois les légumes précuits, penchez le plat pour jeter l'eau de cuisson qui s'est accumulée, puis recouvrez du mélange à gratiner. Enfourez pour 20 min.

5 Lavez les radis et coupez-les en rondelles fines. Réservez dans un récipient hermétique de taille moyenne. Ils serviront pour les *poke bowls* du mercredi et les papillotes du vendredi.

Préparation Menu #3



6 Coupez les 3 courgettes restantes en deux dans le sens de la longueur puis émincez-les pour former des demi-lunes. Réservez-en ¼ dans un bol, pour la soupe de poulet au lait de coco.

7 Préparez les papillotes : découpez 4 rectangles de papier sulfurisé. Formez au centre de chacun un rectangle de courgettes, puis répartissez les tomates séchées, 2 cuil. à soupe de câpres et un peu d'herbes de Provence. Refermez les papillotes en rectangle sans les souder. Il ne vous restera plus qu'à ajouter les filets de daurade surgelés le vendredi soir.

8 Préparez les légumes pour le riz façon cantonaise : si les petits pois sont frais, écossez-les. Pelez les carottes et coupez-les en très petits dés. Dans un récipient de taille moyenne,

réunissez les petits pois frais, les dés de carottes, la moitié des oignons émincés restants et 15 g de champignons noirs séchés.

9 Plongez la botte de coriandre dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Placez-la dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la coriandre se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

10 Pelez les asperges blanches et éliminez l'extrémité dure. Placez dans un grand récipient hermétique. Les asperges cuiront à la vapeur mercredi soir.



11 Préparez la sauce à la coriandre pour les asperges : mélangez les 200 g de fromage blanc restants, 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 2 cuil. à soupe de câpres, 2 cornichons hachés finement et 1 cuil. à café de sel. Hachez finement 10 brins de coriandre et ajoutez-les au mélange. Réservez dans un petit récipient hermétique.

12 Pelez le concombre, coupez-le en rondelles et réservez dans un récipient hermétique de taille moyenne. Les rondelles serviront pour les *poke bowls* du mercredi.

13 Une fois que le poulet a cuit à la vapeur, placez-le sur une assiette creuse et laissez-le refroidir, toujours protégé dans son film alimentaire.

Récupérez l'eau de cuisson à la vapeur qui contient le bouillon du poulet.

14 Préparez la soupe de poulet au lait de coco : dans une sauteuse ou un wok, versez l'eau de cuisson du poulet et les 80 cl de lait de coco. Ajoutez 1 cuil. à café de sel puis portez à ébullition et laissez réduire pendant 5 min. Ajoutez ensuite le restant d'oignons émincés, le restant d'ail haché, le restant de champignons noirs, le restant de courgettes émincées, les tomates cerise et 8 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm. Laissez cuire pendant 7 min. Râpez le zeste du citron vert puis pressez-le. Versez dans la sauteuse puis coupez le feu. Laissez refroidir. Le mardi, il ne restera qu'à ajouter les blancs du poulet et de la coriandre.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Le poulet cuit à la vapeur, dans le film alimentaire, posé sur une assiette creuse (se conserve 3 jours)
- * Le gratin de courgettes et de fenouil, couvert de film alimentaire (se conserve 3 jours)
- * La soupe au lait de coco, dans la sauteuse avec le couvercle (se conserve 3 jours)
- * Les asperges blanches (se conservent 5 jours)
- * La sauce à la coriandre pour les asperges (se conserve 5 jours)
- * Les rondelles de concombre (se conservent 1 semaine)
- * Les rondelles de radis (se conservent 1 semaine)
- * Le récipient de légumes préparés pour le riz façon cantonaise (se conserve 1 semaine)
- * Les papillotes (se conservent 1 semaine)
- * La coriandre lavée (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * La soupe « anti-gaspi »

Résultat Menu #3



À faire chaque soir Menu #3

Lundi

**Poulet à la moutarde
vapeur, gratin
de courgettes
et de fenouil light**



Temps de réchauffage :

10 min

Temps de préparation :

2 min

Ingrédients : le gratin, le poulet
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites réchauffer le gratin pendant 10 min. Faites réchauffer le poulet pendant 10 min dans un cuit-vapeur. Enlevez le film alimentaire puis découpez le poulet, en réservant les 2 blancs pour demain.
Pour le mardi, conservez les 2 blancs au réfrigérateur, destinés à la soupe au lait de coco.

Temps de réchauffage :

10 min

Temps de préparation :

3 min



Ingrédients : les blancs de poulet, la soupe au lait de coco, 10 brins de coriandre
Coupez les blancs de poulet en morceaux et versez-les dans la sauteuse contenant la soupe. Faites réchauffer à feu vif pendant 10 min. Versez dans des bols et parsemez de coriandre ciselée !

Mardi

**Soupe de poulet au lait
de coco**

Mercredi

Entrée
**Asperges blanches,
sauce légère
à la coriandre**

Plat
**Poke bowls
au saumon**



Temps de cuisson :

10 min

Temps de préparation :

15 min

Ingrédients : les asperges pelées, la sauce à la coriandre, sel et poivre ; les sashimis de saumon (ou les filets de saumon fumé), 1 mangue, 2 avocats, les rondelles de concombre, les ¾ du récipient de rondelles de radis, sauce soja, 2 cuil. à soupe de graines de sésame, huile de sésame, 4 brins de coriandre
Sortez les sashimis de saumon du congélateur et laissez-les décongeler à température ambiante le temps de la préparation du repas.
Entrée. Faites cuire les asperges à la vapeur pendant 10 min avec un peu de sel, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'y enfonce. Poivrez et servez avec la sauce à la coriandre.
Plat. Pelez la mangue et coupez-la en dés. Pelez les avocats et tranchez-les en lanières. Dans 4 grands bols, répartissez les avocats, la mangue, les rondelles de concombre, les ¾ des radis et les sashimis de saumon. Versez dans chaque bol 1 cuil. à soupe de sauce soja, 1 cuil. à soupe d'huile de sésame, 1 cuil. à café de graines de sésame et parsemez de coriandre.

Jeudi

Riz façon cantonaise



Temps de cuisson :

15 min

Temps de préparation :

2 min

Ingrédients : 250 g de riz, le récipient avec les légumes préparés (petits pois, carottes, oignons et champignons séchés), 2 œufs, sauce soja, huile de sésame, sel
Rincez le riz et faites-le cuire dans une grande casserole d'eau salée avec les légumes, pendant 13 min. Égouttez bien. Dans un wok ou dans une grande poêle, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile de sésame. Versez les 2 œufs et mélangez à l'aide d'une spatule pendant 30 s. Versez le riz aux légumes ainsi que 4 cuil. à soupe de sauce soja. Laissez cuire 2 min en mélangeant.
Pour le vendredi, sortez la soupe « anti-gaspi » du congélateur et mettez-la au réfrigérateur.

Temps de cuisson :

10 min

Temps de réchauffage :

10 min



Ingrédients : la soupe décongelée ; les papillotes, 4 filets de daurade surgelés, le restant de coriandre, le restant de radis
Entrée. Faites réchauffer la soupe à la casserole pendant 10 min.
Plat. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Ajoutez un filet de daurade dans chaque papillote et refermez. Enfourez pour 10 min. Au moment de servir, parsemez de radis et de coriandre.

Vendredi

Entrée
Soupe « anti-gaspi »

Plat
**Papillotes de daurade
aux courgettes
et aux tomates
séchées**

Menu #4

Panier Menu #4



Légumes / Fruits

- * 1,5 kg de carottes
- * 2 petits brocolis (ou 1 gros)
- * 1 grand sachet de pousses d'épinards
- * 2 cm de gingembre
- * 4 grappes de tomates cerise
- * 2 citrons jaunes dont 1 bio
- * 1 petite botte de menthe
- * 1 botte de coriandre
- * 1 paquet de fèves pelées surgelées
- * 1 gros concombre
- * 1 botte d'oignons frais (ou 5 oignons doux)
- * 2 gousses d'ail

Placard de base

- * Farine
- * Vinaigre
- * Noix muscade
- * Sauce soja
- * Huile d'olive
- * Huile de tournesol
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 500 g de filet de bœuf
- * 500 g de blancs de poulet
- * 500 g de dos de cabillaud

Crèmerie

- * 4 œufs
- * 4 pots de yaourt grec allégé
- * 33 cl de crème liquide allégée
- * 1 paquet de feta

Épicerie

- * 4 cuil. à soupe de graines de sésame
- * 4 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
- * 1 paquet de biscottes sans huile ou de crackers

Lundi

Brochettes de poulet mariné au yaourt et à la menthe

Mardi

Entrée
Tzatziki

Plat
Flans de carottes

Mercredi

Wok de bœuf thaï

Jeudi

Entrée
Salade de fèves

Plat
Galettes de légumes verts à la feta

Vendredi

Parmentier de carottes et de cabillaud

Préparation Menu #4



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf les fèves, le citron jaune non bio, les tomates cerise, les biscottes, l'huile d'olive et le vinaigre. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 2 grandes casseroles
 - * 1 petit bol
 - * 1 grand bol
 - * 2 saladiers
 - * 1 plat à gratin
 - * 1 wok ou 1 sauteuse
 - * 1 grande poêle à crêpes
 - * 1 torchon propre
 - * 1 robot (facultatif)
 - * 1 mixeur plongeant
 - * 2 passoirs (ou 1 passoire et 1 grand tamis)
 - * 1 râpe
 - * 1 moule à muffins
 - * 1 presse-agrumes
 - * 6 récipients : 4 grands, 1 petit, 1 saladier de service
 - * Essuie-tout, film alimentaire

C'est parti pour 2 h de cuisine !

- 1 Remplissez 2 grandes casseroles d'eau salée et portez-les à ébullition.
- 2 Pelez les carottes. Avec $\frac{1}{4}$ d'entre elles, réalisez des tagliatelles à l'aide d'un économiseur. Réservez. Coupez les chutes en petits dés. Coupez les carottes restantes en rondelles (pour gagner du temps, utilisez un robot). Plongez les rondelles et les dés de carottes dans l'une des casseroles et laissez cuire pendant 20 min.
- 3 Détaillez les brocolis en petites fleurettes, coupez les plus grosses en deux, voire en quatre. Plongez-les dans l'autre casserole d'eau bouillante avec les tagliatelles de carottes, faites cuire pendant 2 min. Égouttez et rincez abondamment sous l'eau froide pour stopper la cuisson.



- 4 Pelez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et ôtez les graines avec une petite cuillère. Râpez tout le concombre (pour gagner du temps, utilisez un robot). Placez le concombre dans une passoire, salez et laissez égoutter pendant toute la durée de la session de cuisine.
- 5 Émincez tous les oignons avec leurs tiges vertes. Placez les tiges dans un saladier.
- 6 Pelez les 2 gousses d'ail et le gingembre puis hachez-les. Réservez l'ail et le gingembre dans 2 bols distincts.
- 7 Hachez la moitié des pousses d'épinards et placez-les dans le saladier contenant les tiges d'oignons. Placez le restant de pousses d'épinards au réfrigérateur.

- 8 Plongez les bottes de coriandre et de menthe dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Hachez toute la menthe finement. Placez la coriandre dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la coriandre se conservera 1 semaine au réfrigérateur.
- 9 Préparez les galettes de légumes verts : dans le saladier contenant les tiges d'oignons et les épinards, ajoutez 2 œufs, 80 g de farine, 100 g de feta coupée en dés, $\frac{1}{4}$ de l'ail haché, 1 cuil. à soupe de menthe hachée, 2 cuil. à soupe de graines de sésame et $\frac{1}{4}$ des fleurettes de brocolis. Salez, poivrez et mélangez. Faites chauffer une poêle à crêpes avec un peu d'huile de tournesol, déposez 1 cuil. à soupe de préparation pour chaque galette

Préparation Menu #4



et laissez cuire 5 min de chaque côté à feu moyen. Laissez refroidir puis placez-les dans un récipient hermétique pouvant aller au congélateur.

10 Préparez le parmentier de carottes et de cabillaud : faites précuire les dos de cabillaud, à la vapeur, au micro-ondes ou au four. Ils doivent être encore un peu nacrés. Mixez les rondelles de carottes cuites avec la moitié de la crème liquide, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre dans un robot ou à l'aide d'un mixeur plongeant. Hachez 4 brins de coriandre finement. Émiettez le cabillaud cuit dans le fond d'un plat à gratin, salez et mélangez avec la coriandre hachée. Recouvrez de la moitié de la purée de carottes.

11 Préparez les flans de carottes : mélangez le restant de purée de carottes avec 2 œufs, le restant de

crème liquide, 2 cuil. à soupe de farine et 1 pincée de noix muscade, puis salez et poivrez. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Badigeonnez un moule à muffins d'huile et remplissez les alvéoles aux trois quarts. Laissez cuire dans le bas du four au bain-marie pendant 25 min.

12 Préparez la marinade pour le poulet : dans un grand récipient hermétique, versez 2 yaourts grecs, le zeste du citron bio ainsi que les ¾ de son jus, la moitié de la menthe hachée restante et ⅓ de l'ail haché restant. Salez et poivrez. Coupez les blancs de poulet en gros cubes, placez-les dans la marinade, mélangez et gardez au frais.

13 Préparez la sauce du tzatziki : dans un petit saladier de service, versez les 2 yaourts grecs restants, le restant de menthe hachée, le restant



de jus de citron, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre. Mélangez, couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais.

14 Préparez le wok de bœuf thaï : détaillez le filet de bœuf en fines lanières. Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse. Versez les oignons émincés, le restant d'ail haché et le gingembre. Laissez cuire pendant 2 min à feu vif. Ajoutez le bœuf et saisissez le tout pendant 2 min tout en mélangeant. Ajoutez 4 cuil. à soupe de sauce soja et 4 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm. Ajoutez le restant de fleurettes de brocolis et les tagliatelles de carottes. Laissez cuire pendant 2 min. Laissez refroidir puis placez le contenu du wok dans un grand récipient hermétique pouvant aller au congélateur.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Le poulet mariné (se conserve 3 jours)
- * La sauce du tzatziki (se conserve 3 jours)
- * Le concombre râpé bien égoutté dans un récipient hermétique (se conserve 5 jours)
- * Les flans de carottes démoulés (se conservent 3 jours)
- * La coriandre lavée (se conserve 1 semaine)
- * Le restant de feta emballé dans un film alimentaire (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * Les galettes de légumes verts à la feta
- * Le parmentier de carottes et de cabillaud
- * Le contenu du wok (bœuf et légumes)

Résultat Menu #4



Lundi

Brochettes de poulet mariné au yaourt et à la menthe



Temps de cuisson :

15 min

Temps de préparation :

2 min

Ingrédients : le poulet mariné, 3 grappes de tomates cerise, la moitié du restant de pousses d'épinards, huile d'olive, vinaigre, sel et poivre (+ 4 piques à brochettes)
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Embrochez les dés de poulet mariné sur des piques puis déposez les brochettes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 10 min. Ajoutez les grappes de tomates cerise et poursuivez la cuisson pendant 5 min. Servez avec les pousses d'épinards assaisonnées à votre goût.

Temps de réchauffage :

5 min

Temps de préparation :

3 min



Ingrédients : les ¾ du concombre râpé, la sauce du tzatziki, les biscottes sans huile (ou crackers) ; les flans de carottes, le restant de pousses d'épinards, huile d'olive, vinaigre, sel et poivre
Entrée. Mélangez les ¾ du concombre râpé à la sauce du tzatziki. Servez sur des biscottes sans huile ou des crackers.

Plat. Faites réchauffer les flans au micro-ondes 5 min environ à puissance moyenne et accompagnez de pousses d'épinards assaisonnées à votre goût.

Pour le mercredi, sortez le plat de bœuf et de légumes du congélateur et mettez-le au réfrigérateur.

Mercredi

Wok de bœuf thaï



Temps de réchauffage :

5 min

Temps de préparation :

2 min

Ingrédients : le bœuf et les légumes pour le wok de bœuf thaï, les ¾ du restant de coriandre, 2 cuil. à soupe de graines de sésame
Faites réchauffer le plat dans un wok ou au micro-ondes, parsemez de graines de sésame et de coriandre ciselée.
Pour le jeudi, sortez les galettes de légumes verts du congélateur et mettez-les au réfrigérateur.

Jeudi

Entrée Salade de fèves

Plat Galettes de légumes verts à la feta



Temps de cuisson :

6 min

Temps de réchauffage :

10 min

Temps de préparation :

10 min

Ingrédients : les fèves surgelées, 1 grappe de tomates cerise, le restant de concombre râpé, le restant de coriandre, le restant de feta, ½ citron, huile d'olive, sel et poivre ; les galettes de légumes verts, ½ citron

Entrée. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les fèves pendant 6 min. Coupez les tomates cerise en quatre, versez-les dans un saladier et ajoutez le concombre râpé, la coriandre ciselée, la feta coupée en dés, le jus de ½ citron et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Passez les fèves sous l'eau froide, versez-les dans le saladier, salez, poivrez et mélangez.

Plat. Faites réchauffer les galettes de légumes verts à la poêle pendant 5 min de chaque côté, à feu doux. Servez avec des demi-rondelles de citron.

Pour le vendredi, sortez le parmentier de carottes et de cabillaud du congélateur et mettez-le au réfrigérateur.

Temps de réchauffage :

10 min



Ingrédients : le parmentier
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites réchauffer le plat pendant 10 min.

Vendredi

Parmentier de carottes et de cabillaud

Été

Menu #1

Courses Menu #1



Légumes / Fruits

- * 2 grosses aubergines
- * 6 courgettes
- * 2 poivrons jaunes
- * 10 tomates (4 grosses et 6 petites)
- * 1 concombre
- * 1 citron jaune
- * 1 avocat pas encore mûr (à maturité le vendredi)
- * 1 kg de pastèque
- * 1 botte de basilic (ou basilic en pot)
- * 1 botte de menthe (ou menthe en pot)
- * 1 oignon rouge
- * 2 gousses d'ail

Placard de base

- * Farine
- * Herbes de Provence
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 600 g d'aiguillettes de poulet (DLC > 4 jours)

Crèmerie

- * 140 g de fromage frais type St Môret®
Ligne & Plaisir
- * 1 paquet de feta
- * 1 petit sachet de parmesan râpé (environ 60 g)
- * 125 g de beurre ou de margarine

Épicerie

- * 500 g de lentilles vertes
- * 100 g d'olives noires dénoyautées
- * 3 boîtes de thon blanc germon au naturel
- * 250 g de boulgour (ou de semoule)
- * 50 g de raisins secs

Lundi

Entrée
Gaspacho tomate-
pastèque

Plat
Crumble de ratatouille
aux lentilles



Jeudi

Salade de lentilles
à la pastèque
et à la feta

Mardi

Entrée
Salade d'aubergines
vapeur

Plat
Tomates farcies au thon

Vendredi

Grand taboulé
à la menthe

Mercredi

Ratatouille sans huile,
aiguillettes
de poulet provençales

Préparation Menu #1



Au préalable

1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf l'avocat, le citron, le poulet, la feta, le boulgour et les raisins secs. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.

2) Sortez les ustensiles nécessaires :

- * 1 cuit-vapeur
- * 1 saladier
- * 1 plat à gratin
- * 1 sauteuse
- * 1 grande casserole
- * 1 blender
- * 1 torchon propre
- * 10 récipients : 1 bouteille en verre de 1 l (pour conserver le gazpacho), 3 grands, 2 moyens, 3 petits, 1 petit saladier de service
- * Essuie-tout, film alimentaire

C'est parti pour 1 h 40 de cuisine !

1 Lavez les aubergines puis placez-les entières dans le cuit-vapeur. Laissez cuire pendant 45 min.

2 Portez une grande casserole d'eau non salée à ébullition puis versez-y les lentilles. Laissez cuire pendant 30 min (ne salez qu'en fin de cuisson).

3 Lavez les courgettes puis coupez-les en dés. Versez les dés au fur et à mesure dans une sauteuse. Ajoutez 1 petit verre d'eau, 1 cuil. à café de sel et laissez cuire à couvert et à feu vif.

4 Pelez l'oignon rouge. Hachez-en grossièrement la moitié et ajoutez-la dans la sauteuse. Hachez très finement l'autre moitié et placez-la dans un petit bocal hermétique



avec 1 feuille de papier essuie-tout pour absorber les odeurs.

5 Pelez les 2 gousses d'ail, hachez-les grossièrement et ajoutez-les dans la sauteuse.

6 Plongez les bottes de menthe et de basilic dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Détachez les feuilles puis placez-les dans un grand récipient hermétique, entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, les herbes aromatiques se conserveront 1 semaine.

7 Hachez les olives noires. Versez-en 2 cuil. à soupe dans la sauteuse pour donner du goût à la ratatouille sans ajouter d'huile. Placez les autres olives hachées dans un petit bocal hermétique.



8 Pelez les poivrons à l'aide d'un économe. Coupez-les en deux puis enlevez les pépins et les membranes blanches. Coupez 1 et demi poivron en gros dés et ce qui reste en petits dés. Placez les petits dés dans un récipient hermétique (ils serviront pour le taboulé du vendredi), au réfrigérateur. Versez les gros dés dans la sauteuse. Mélangez et poursuivez la cuisson de la ratatouille sans couvercle.

9 Coupez les 6 petites tomates en dés. Placez-en la moitié dans un récipient hermétique, versez l'autre moitié dans la sauteuse et poursuivez la cuisson à feu moyen.

10 Coupez horizontalement les 4 grosses tomates pour enlever le chapeau. Avec une cuillère, videz la chair et versez-la dans un blender.

Préparation Menu #1



11 Coupez la pastèque en deux. Coupez la chair d'une moitié très grossièrement et ajoutez-la dans le blender. Coupez l'autre moitié en petits dés et réservez-les dans un récipient hermétique (ils serviront pour la salade de lentilles du jeudi).

12 Dans le blender, ajoutez 6 feuilles de menthe, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre. Mixez longuement puis transvasez dans une bouteille en verre.

13 Pelez le concombre et coupez-le en petits dés. Réservez dans un récipient hermétique.

14 Prenez les aubergines cuites, ôtez les pédoncules puis coupez la chair en dés tout en gardant la peau. Versez-en la moitié dans un petit saladier de service. Versez l'autre moitié dans la sauteuse de ratatouille et stoppez sa cuisson.

15 Dans le saladier, ajoutez aux aubergines ¼ des petites tomates et leur jus ainsi que 2 cuil. à soupe d'olives hachées. Salez, poivrez et couvrez d'un film alimentaire.

16 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Préparez le sablage du crumble en mélangeant du bout des doigts 125 g de beurre (ou de margarine),



150 g de farine, le petit paquet de parmesan et 2 cuil. à soupe d'herbes de Provence.

17 Dans un plat à gratin, versez la moitié des lentilles cuites et la moitié de la ratatouille. Recouvrez du sablage et enfournez pour 15 min.

18 Préparez la farce au thon pour les tomates farcies : égouttez le thon et mélangez-le dans un saladier avec le St Môret®, 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence et 3 cuil. à soupe d'olives hachées. Farcissez les tomates de ce mélange, recouvrez des chapeaux et placez-les dans un récipient hermétique. Elles cuiront à la vapeur mardi soir.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Le gaspacho (se conserve 2 jours)
- * Le crumble (se conserve 3 jours)
- * La salade d'aubergines (se conserve 4 jours)
- * Les tomates farcies (se conservent 4 jours)
- * Le restant de ratatouille, directement dans la sauteuse (se conserve 3 jours)
- * Le restant de lentilles (se conserve 5 jours)
- * Les dés de pastèque (se conservent 5 jours)
- * Les dés de tomates (se conservent 1 semaine)
- * Les dés de concombre (se conservent 1 semaine)
- * Les dés de poivrons (se conservent 1 semaine)
- * Le restant d'oignon rouge haché (se conserve 1 semaine)
- * Le restant des olives hachées (se conserve 1 semaine)
- * Le basilic lavé (se conserve 1 semaine)
- * La menthe lavée (se conserve 1 semaine)

Résultat Menu #1



À faire chaque soir Menu #1

Lundi

Entrée

Gaspacho tomate-pastèque

Plat

Crumble de ratatouille aux lentilles



Temps de réchauffage :
10 min

Ingrédients : le gaspacho ; le crumble
Entrée. Secouez la bouteille pour mélanger le gaspacho avant de le servir.
Plat. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6) puis faites réchauffer le crumble pendant 10 min.

Temps de cuisson :
10 min
Temps de préparation :
2 min



Ingrédients : 10 feuilles de basilic, la salade d'aubergines ; les tomates farcies au thon

Entrée. Ciselez le basilic et mélangez-le à la salade.

Plat. Faites cuire les tomates farcies à la vapeur pendant environ 10 min.

Mardi

Entrée

Salade d'aubergines vapeur

Plat

Tomates farcies au thon

Mercredi

Ratatouille sans huile, aiguillettes de poulet provençales



Temps de réchauffage :
10 min
Temps de cuisson :
10 min

Ingrédients : la ratatouille, les aiguillettes de poulet, herbes de Provence, 10 feuilles de basilic, sel et poivre
Faites réchauffer la ratatouille dans la sauteuse pendant 10 min. Faites chauffer une poêle sans matière grasse puis placez-y les aiguillettes de poulet. Salez, poivrez et ajoutez 2 cuil. à soupe d'herbes de Provence. Laissez cuire 10 min à feu vif en remuant à l'aide d'une spatule. Servez les aiguillettes avec la ratatouille parsemée de basilic ciselé.

Jeudi

Salade de lentilles à la pastèque et à la feta



Temps de préparation :
7 min

Ingrédients : le restant de lentilles cuites, les dés de concombre, l'oignon rouge haché, les dés de pastèque, les olives hachées, le restant de basilic, 20 feuilles de menthe, le paquet de feta, ½ citron, huile d'olive, sel et poivre
Versez les lentilles dans un grand saladier de service. Ajoutez la moitié du concombre et de l'oignon, puis toute la pastèque et toutes les olives. Hachez le basilic et la menthe finement puis ajoutez-les dans le saladier. Coupez la feta en petits dés et ajoutez-les également. Pressez le ½ citron, ajoutez le jus. Versez 1 ou 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien avant de servir.

Temps de cuisson :
15 min
Temps de préparation :
15 min



Ingrédients : 250 g de boulgour (ou de semoule), les dés de tomates, le restant de concombre, les dés de poivrons, le restant d'oignon, 50 g de raisins secs, 1 avocat, le restant de menthe, ½ citron, huile d'olive, sel et poivre

Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet. Égouttez-le puis passez-le sous l'eau froide pour le faire tiédir ou complètement refroidir, selon que vous souhaitez une salade tiède ou froide. Versez le boulgour dans un grand saladier de service. Ajoutez les dés de tomates, le concombre, les dés de poivrons, le restant d'oignon et les raisins secs. Pelez l'avocat, coupez-le en dés puis mettez-les dans le saladier. Ciselez la menthe finement. Pressez le ½ citron, ajoutez le jus. Versez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien avant de servir.

Vendredi

Grand taboulé à la menthe

Menu #2

Courses Menu #2



Légumes / Fruits

- * 800 g de pommes de terre charlotte
- * 3 kg de tomates à peau fine bien mûres (ou de tomates pelées au jus en conserve)
- * 7 courgettes
- * 3 poivrons
- * 4 aubergines
- * 1 botte de basilic (ou un pot)
- * 500 g de haricots verts frais (ou surgelés)
- * 1 citron jaune
- * 4 pêches ou nectarines blanches
- * 1 petit sachet de mesclun
- * 5 oignons doux
- * 5 gousses d'ail

Placard de base

- * Romarin séché
- * Cannelle en poudre
- * Noix muscade
- * 2 feuilles de laurier
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 1,2 kg de bœuf haché à 5 %
- * 600 g de veau haché

Crèmerie

- * 1 paquet de feta
- * 1 petit paquet de parmesan râpé (environ 60 g)
- * 200 g de fromage de chèvre demi-sec
- * 12 œufs
- * 40 cl de crème liquide allégée

Épicerie

- * 200 g de pain de campagne tranché
- * 60 g de pignons
- * 1 cube de bouillon de légumes

Lundi

Entrée
Soupe de tomates au pesto

Plat
Tortilla au four

Mardi

Grande salade
de légumes grillés au chèvre

Mercredi

Entrée
Salade de haricots verts à la pêche

Plat
Moussaka light

Jeudi

Lasagnes de veau
aux courgettes

Vendredi

Boulettes de bœuf
à la sauce tomate

Préparation Menu #2



Au préalable

1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf le citron, les pêches, le mesclun, le fromage de chèvre et le pain. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.

2) Sortez les ustensiles nécessaires :

- * 1 petit bol
- * 1 petit saladier
- * 1 grand saladier
- * 1 cuit-vapeur
- * 3 plats à gratin
- * 1 faitout ou 1 grande sauteuse
- * 1 grande poêle
- * 1 grande casserole
- * 1 petite casserole
- * 1 mixeur plongeant ou 1 blender
- * 1 mandoline (facultatif)
- * 1 robot mixeur
- * 1 torchon propre
- * 7 récipients : 2 grands, 2 moyens, 3 petits
- * Essuie-tout, film alimentaire, papier sulfurisé

C'est parti pour 2 h 15 de cuisine !

1 Pelez les 5 oignons et les 5 gousses d'ail et hachez-les finement. Réservez les oignons dans un petit saladier et l'ail dans un petit bol.

2 Préparez la sauce tomate (elle servira pour 4 recettes : la soupe de tomates, la moussaka, les lasagnes et les boulettes de bœuf). Dans un faitout ou une grande sauteuse, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la moitié de l'ail et des oignons hachés avec 2 cuil. à café bombées de sel et 1/2 cuil. à café de poivre. Laissez fondre à feu doux pendant la préparation des tomates. Ajoutez dans le faitout les tomates coupées en dés, 2 feuilles de laurier et 1 cuil. à café de romarin séché. Laissez mijoter pendant 35 min à feu moyen.



3 Lavez les aubergines, ôtez les pédoncules et coupez-les dans la longueur en tranches de 1 à 1,5 cm d'épaisseur. Pour la moussaka, faites cuire 3 des 4 aubergines à la vapeur pendant 25 min. La 4^e servira pour la salade de légumes grillés.

4 Plongez le basilic dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez bien dans un torchon propre. Détachez les feuilles. Placez quelques feuilles dans un petit récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, il se conservera 1 semaine au réfrigérateur. Réservez le restant de basilic pour la préparation du pesto et des boulettes.

5 Si les haricots verts sont frais, lavez-les, équeutez-les et coupez-les en tronçons. Réservez dans un récipient hermétique.

6 Lavez les 3 poivrons. Coupez-en la moitié en lamelles (pour la salade de légumes grillés) et l'autre moitié en dés (pour la tortilla).

7 Préparez les courgettes pour des boulettes de bœuf et la tortilla : lavez 3 courgettes puis réalisez des spaghetti à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. Coupez les chutes en petits dés et réservez-les avec les dés de poivrons pour la tortilla. Portez une petite casserole d'eau à ébullition et faites blanchir les spaghetti pendant 1 min puis rincez-les sous l'eau froide. Réservez dans un récipient pouvant aller au congélateur.

8 Préparez les courgettes pour les lasagnes et pour la salade de légumes grillés : lavez les 4 courgettes restantes et coupez-les dans le sens de la longueur en tranches de 1 cm d'épaisseur. Portez une grande

Préparation Menu #2



casserole d'eau salée à ébullition et faites-y précuire 3 courgettes tranchées pendant 5 min. Rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Coupez les tranches de la courgette restante en deux et réservez avec l'aubergine restante et les lamelles de poivrons.

9 Préparez la moussaka : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une grande poêle, faites cuire 600 g de bœuf haché à feu vif pendant 10 min mais avec un peu de sel et de poivre. Pendant ce temps, disposez la moitié des tranches d'aubergines cuites à la vapeur dans le fond d'un plat à gratin. Épongez-les à l'aide d'un papier essuie-tout. Mélangez au fouet dans un saladier 2 œufs, 50 g de feta émiettée, 2 cuil. à soupe de parmesan et 10 cl de crème liquide. Versez ¼ de la sauce tomate et ½ cuil. à café de cannelle en poudre dans la poêle contenant la viande. Poursuivez la cuisson pendant 5 min à feu vif puis versez dans le plat, sur les tranches

d'aubergines. Couvrez du restant d'aubergines et épongez à l'aide d'un papier essuie-tout. Nappez de la crème. Enfourez pour 25 min.

10 Coupez le restant de feta en petits dés et placez-les dans un récipient hermétique.

11 Préparez les boulettes de bœuf : dans un saladier, versez les 600 g de bœuf haché restants, 1 cuil. à soupe d'oignons hachés, ½ cuil. à café d'ail haché et 10 feuilles de basilic finement hachées. Salez, poivrez et façonnez les boulettes entre vos mains. Faites chauffer la grande poêle utilisée pour le bœuf de la moussaka (sans la laver) avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et laissez dorer les boulettes sur toutes les faces. Ajoutez ¼ de la sauce tomate et poursuivez la cuisson pendant 5 min.

12 Réalisez le pesto : dans un petit robot mixeur, placez les pignons, 1 cuil. à soupe de parmesan,



la moitié du restant d'ail, le restant de basilic et un peu de poivre. Mixez. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 4 cuil. à soupe d'eau. Mixez à nouveau. Réservez dans un petit récipient hermétique.

13 Préparez les lasagnes de courgettes : dans la grande poêle (sans la laver), versez le veau haché, le restant d'ail, 1 cuil. à soupe d'oignons hachés, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre. Laissez cuire pendant 10 min à feu vif. Ajoutez la moitié de la sauce tomate restante. Dans un plat à gratin, disposez ⅓ des tranches de courgettes précuites, puis la moitié de la viande à la sauce tomate. Disposez un deuxième tiers des tranches de courgettes, puis le restant de viande à la sauce tomate. Terminez par les tranches de courgettes restantes. Saupoudrez du restant de parmesan et enfourez pour 30 min à 180 °C (th. 6).

14 Préparez la soupe de tomates : dans la grande casserole, faites chauffer 1 l d'eau avec 1 cube de bouillon de légumes et le restant d'oignons hachés. Laissez cuire pendant 10 min. Ajoutez le restant de sauce tomate et mixez longuement à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender. Filtrez.

15 Préparez la tortilla : pelez les pommes de terre et coupez-les en lamelles. Faites-les cuire à la vapeur avec les dés de poivrons et courgettes pendant environ 15 min. Dans un saladier, battez 6 œufs avec le restant de crème liquide, ½ cuil. à café de sel et 1 pincée de noix muscade. Huilez légèrement un plat à gratin, couvrez le fond d'une feuille de papier sulfurisé. Placez les légumes cuits puis l'appareil dessus. Enfourez pour 30 min à 180 °C (th. 6).

16 Préparez les légumes grillés : faites cuire les tranches d'aubergine, de courgette et les lamelles de poivron restantes au four ou à la plancha.

17 Portez à ébullition une petite casserole d'eau puis plongez les 4 œufs restants et laissez-les cuire 10 min, pour obtenir des œufs durs.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * La soupe de tomates, directement dans la casserole (se conserve 2 jours)
- * Le pesto (se conserve 3 jours)
- * La tortilla (se conserve 2 jours)
- * Les légumes grillés (se conservent 3 jours)
- * Les œufs durs (se conservent 5 jours)
- * Les haricots verts équeutés et coupés (se conservent 1 semaine)
- * Le basilic lavé (se conserve 1 semaine)
- * Les dés de feta (se conservent 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * La moussaka
- * Les lasagnes de veau aux courgettes
- * Les boulettes de bœuf à la sauce tomate
- * Les spaghettis de courgettes



À faire chaque soir Menu #2

Lundi

Entrée
Soupe de tomates
au pesto

Plat
Tortilla au four



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : la soupe, la moitié du pesto ; la tortilla
Entrée. Faites réchauffer la soupe dans sa casserole. Servez dans chaque bol avec 1 cuil. à café de pesto.
Plat. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6) puis faites réchauffer la tortilla pendant 10 min. Démoulez puis coupez en rectangles.

Temps de préparation :
10 min
Temps de cuisson :
5 min



Mardi

**Grande salade
de légumes grillés
au chèvre**

Ingrédients : le fromage de chèvre, les tranches de pain, les 4 œufs durs, le citron jaune, le mesclun, les légumes grillés, le reste de pesto
Préchauffez le four en position grill. Étalez le fromage de chèvre sur les tranches de pain et faites-les griller pendant 5 min. Écalez les œufs et pressez le citron. Répartissez dans chaque assiette 1 poignée de mesclun, 2 toasts, 1 œuf dur et les légumes grillés nappés de pesto et arrosés de jus de citron.
Pour le mercredi, sortez la moussaka du congélateur et placez-la au réfrigérateur.

Jeudi

**Lasagnes de veau
aux courgettes**



Temps de réchauffage :
10 min

Ingrédients : les lasagnes
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et laissez réchauffer pendant 10 min.
Pour le vendredi, sortez les boulettes de bœuf et les spaghettis de courgettes du congélateur et placez-les au réfrigérateur.

Temps de réchauffage : 10 min



Vendredi

**Boulettes de bœuf
à la sauce tomate**

Ingrédients : les boulettes de bœuf et leur sauce tomate, les spaghettis de courgettes
Faites réchauffer les plats dans une sauteuse ou au micro-ondes. Servez !

Temps de préparation :
10 min
Temps de réchauffage :
10 min
Temps de cuisson :
10 min



Mercredi

Entrée
Salade de haricots
verts à la pêche

Plat
Moussaka light

Menu #3

Légumes / Fruits

- * 6 aubergines
- * 4 tomates
- * 500 g de tomates cerise
- * 1 belle laitue
- * 1 gros concombre
- * 7 courgettes
- * 1 botte de basilic (ou un pot)
- * 1 melon (à maturité le mardi)
- * 1 avocat (à maturité le mardi)
- * 1 citron jaune bio
- * 1 botte d'oignons frais
- * 3 gousses d'ail

Placard de base

- * Moutarde
- * Coriandre moulue (facultatif)
- * Thym séché
- * 1 feuille de laurier
- * Maïzena®
- * Huile d'olive
- * Vinaigre
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 4 tranches d'espadon (ou de thon) frais ou surgelé
- * 2 pavés de saumon frais sans la peau
- * 300 g de crevettes décortiquées (DLC > 3 jours)

Crèmerie

- * 1 paquet de feta
- * 1 pot de mini-billes de mozzarella (environ 125 g)
- * 100 g de bûche de chèvre
- * 6 œufs
- * 40 cl de crème liquide allégée

Épicerie

- * 250 g de pâtes
- * 125 g de quinoa blanc
- * 20 cl de coulis de tomates
- * 50 g de tapenade

Lundi

Entrée
Tranches d'aubergines comme une pizza

Plat
Espadon sauce vierge

Mardi

Entrée
Salade melon, crevettes, avocat

Plat
Tian de légumes

Mercredi

Pâtes aux légumes grillés et tapenade

Jeudi

Quiche sans pâte au saumon, aux tomates cerise et au chèvre

Vendredi

Galettes de quinoa aux courgettes

Préparation Menu #3



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf le melon, l'avocat, l'espardon, les crevettes, les pâtes et la tapenade. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 3 petits bols
 - * 2 saladiers
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 essoreuse à salade
 - * 1 torchon propre
 - * 2 plaques de four
 - * 1 plat à gratin peu profond ou 1 moule à tarte (pour le tian)
 - * 1 plat à quiche pouvant aller au congélateur
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 presse-agrumes
 - * 1 râpe
 - * 1 petit hachoir électrique (facultatif)
 - * 8 récipients : 1 très grand (pour la laitue), 1 grand, 4 moyens, 2 petits
 - * Essuie-tout, papier sulfurisé, film alimentaire, papier d'aluminium

C'est parti pour 2 h 10 de cuisine !

- 1** Détachez les feuilles de laitue et lavez-les soigneusement. Essorez-les dans une essoreuse à salade ou un torchon propre. Placez les feuilles dans un très grand récipient entre des feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la salade se conservera 1 semaine au réfrigérateur.
- 2** Plongez la botte de basilic dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Détachez les feuilles. Placez-en les $\frac{2}{3}$ dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, le basilic se conservera 1 semaine. Hachez finement les feuilles restantes et réservez dans un petit bol.



- 3** Pelez les 3 gousses d'ail et hachez-les très finement, idéalement à l'aide d'un hachoir électrique. Réservez dans un petit bol.
- 4** Hachez finement les tiges des oignons frais et placez-les dans un saladier. Détaillez 2 bulbes d'oignons en rondelles et hachez finement le reste des bulbes, idéalement à l'aide d'un hachoir électrique. Réservez les oignons finement hachés dans un bol, et les rondelles à part.
- 5** Portez une casserole d'eau à ébullition. Rincez les 125 g de quinoa blanc dans un tamis fin puis faites-les cuire pendant 10 min seulement. Rincez sous l'eau froide et égouttez dans le tamis fin. Versez le quinoa dans le saladier contenant les tiges d'oignons hachées.

- 6** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Préparez le tian : coupez en rondelles de la même épaisseur 2 aubergines, les 4 tomates et 5 courgettes. Coupez les grandes rondelles de tomates et d'aubergines en deux pour qu'elles aient le même diamètre que les rondelles de courgettes. Disposez les légumes bien serrés, en les alternant, dans un plat à gratin ou un moule à tarte, jusqu'à le remplir. Conservez les rondelles restantes pour réaliser les légumes grillés qui accompagneront les pâtes. Comblez les trous avec les rondelles d'oignons frais. Insérez au centre 1 feuille de laurier. Parsemez de $\frac{1}{3}$ de l'ail haché, de 1 cuil. à soupe de thym séché et d'un peu de sel. Versez en filet 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium et enfournez pour 50 min en ôtant le papier d'aluminium à mi-cuisson.

Préparation Menu #3



7 Préparez les tranches d'aubergines : lavez 4 aubergines, retirez les pédoncules et coupez les aubergines en tranches de 1,5 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Placez les plus belles tranches (pas les entames) sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Salez et enfournez pour 15 min à 190° (th 6-7).

8 Préparez les légumes grillés pour les pâtes : coupez les entames des aubergines en demi-rondelles et placez-les sur une seconde plaque de four avec le restant des rondelles de légumes préparées pour le tian. Salez et enfournez pour 30 min dès que de la place se libère dans le four. Pensez à retirer le papier d'aluminium qui recouvre le tian.

9 Préparez les galettes de quinoa aux courgettes : râpez les 2 courgettes restantes et essorez-les bien pour enlever le maximum d'eau. Placez-les

dans le saladier contenant le quinoa et les tiges d'oignons. Ajoutez-y la moitié de l'ail haché, la moitié du basilic haché, le zeste du citron, 1 cuil. à café de sel et un peu de poivre. Coupez la feta en petits dés. Versez-en la moitié dans le saladier et réservez l'autre moitié dans un petit récipient hermétique. Ajoutez 3 blancs d'œufs. Placez les jaunes dans un second saladier (pour la quiche). Mélangez et laissez reposer.

10 Sortez les tranches d'aubergines précuites du four. Badigeonnez de coulis de tomates en laissant 1 cm de libre sur le pourtour. Coupez les billes de mozzarella et ¼ des tomates cerise en deux. Répartissez-les sur les tranches d'aubergines. Salez, poivrez et ré-enfournez pour 10 min.

11 Préparez la quiche sans pâte au saumon : coupez les pavés de saumon en gros dés.



Répartissez-les dans le plat à quiche. Dans le saladier contenant les 3 jaunes d'œufs, ajoutez les 3 œufs entiers, la crème liquide, 1 cuil. à soupe de Maïzena®, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre. Battez vigoureusement et versez sur les dés de saumon. Coupez la moitié des tomates cerise restantes en deux et répartissez-les dans le moule. Coupez le fromage de chèvre en rondelles et répartissez-les sur la préparation. Enfounez pour 45 min.

12 Réalisez la sauce vierge : coupez le restant de tomates cerise en très petits dés et versez dans un récipient hermétique. Coupez ⅓ du concombre en très petits dés. Ajoutez-les dans le récipient avec le restant d'ail haché, le restant de basilic haché, la moitié des oignons verts hachés, le jus du citron et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez généreusement puis ajoutez 1 pincée de coriandre

moulue (facultatif). Mélangez bien. La sauce est prête.

13 Pelez le restant du concombre, coupez-le en rondelles et placez-les dans un récipient hermétique avec le restant d'oignons hachés.

14 Façonnez les galettes de quinoa : à partir de la préparation, formez des boulettes aplaties entre vos mains (il est normal que ce soit humide et friable). Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfounez pour 20 min toujours à 190°C (th. 6-7).

15 Préparez une vinaigrette allégée : dans un récipient hermétique, mélangez 3 cuil. à soupe de moutarde avec 6 cuil. à soupe de vinaigre, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 6 cuil. à soupe d'eau et mélangez vigoureusement.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Les tranches d'aubergines comme une pizza (se conservent 2 jours)
- * La sauce vierge (se conserve 5 jours)
- * Le récipient contenant les rondelles de concombre et les oignons hachés (se conservent 1 semaine)
- * La laitue lavée (se conserve 1 semaine)
- * Le tian de légumes (se conserve 3 jours)
- * Les légumes grillés (se conservent 3 jours)
- * Le basilic lavé (se conserve 1 semaine)
- * Les dés de feta (se conserve 1 semaine)
- * La vinaigrette allégée (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * La quiche sans pâte au saumon
- * Les galettes de quinoa aux courgettes



À faire chaque soir Menu #3

Lundi

Entrée
Tranches d'aubergines
comme une pizza

Plat
Espadon sauce vierge



Temps de réchauffage :
5 min
Temps de cuisson :
10 min

Ingrédients : les tranches d'aubergines, quelques petites feuilles de basilic ; 4 tranches d'espadon ou de thon, la sauce vierge
Entrée. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites réchauffer les tranches d'aubergines pendant 5 min. Au moment de servir, décorez de petites feuilles de basilic.
Plat. Faites cuire dans le four chaud les tranches de poisson pendant 10 min sans matière grasse. Servez en nappant de sauce vierge.

Temps de préparation :
7 min
Temps de réchauffage :
10 min



Mardi

Entrée
Salade melon,
crevettes, avocat

Plat
Tian de légumes

Ingrédients : 1 melon, 1 avocat, 300 g de crevettes décortiquées, 1/3 de la laitue lavée, le récipient avec concombre et oignons, la moitié du basilic restant, 1/3 de la vinaigrette ; le tian de légumes
Entrée. Pelez le melon et l'avocat et coupez-les en tranches fines. Placez tous les ingrédients dans un joli saladier et nappez de vinaigrette.
Entrée. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6) et faites réchauffer le tian pendant 10 min.

Temps de cuisson et réchauffage :
15 min



Mercredi

**Pâtes aux légumes
grillés et tapenade**

Ingrédients : 250 g de pâtes, les légumes grillés, 50 g de tapenade, les dés de feta, le restant de basilic, sel
Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes. Faites réchauffer les légumes grillés au four ou doucement à la poêle. Versez-les dans le plat de pâtes avec les dés de feta. Parsemez de basilic ciselé et servez en proposant la tapenade en accompagnement.
Pour le jeudi, sortez la quiche sans pâte du congélateur et placez-la au réfrigérateur.

Jeudi

**Quiche sans pâte
au saumon,
aux tomates cerise
et au chèvre**



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : la quiche sans pâte, la moitié du restant de laitue, la moitié du restant de vinaigrette
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et laissez réchauffer la quiche pendant 10 min. Servez avec la laitue arrosée de vinaigrette.
Pour le vendredi, sortez les galettes de quinoa du congélateur et placez-les au réfrigérateur.

Temps de réchauffage :
10 min



Vendredi

**Galettes de quinoa
aux courgettes**

Ingrédients : les galettes de quinoa, le restant de laitue, le restant de vinaigrette
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites réchauffer les galettes de quinoa pendant 10 min. Servez avec la laitue arrosée de vinaigrette.

Menu #4

Courses Menu #4



Légumes / Fruits

- * 8 fonds d'artichauts surgelés
- * 1 gros concombre
- * 500 g de tomates cerise
- * 6 grosses courgettes
- * 2 fenouils
- * 8 abricots mûrs
- * 1 botte de coriandre
- * 1 botte d'estragon
- * 1 petit avocat (à maturité le mercredi)
- * 1 citron jaune
- * 3 oranges à jus dont 1 bio
- * 2 oignons doux
- * 4 gousses d'ail

Placard de base

- * Sauce soja
- * Moutarde
- * Miel
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 1 kg de moules
- * 4 escalopes de dinde très fines
- * 2 filets mignons de porc (environ 800 g)

Crèmerie

- * 200 g de fromage frais allégé (type Carré Frais® 0 %) ou de ricotta

Épicerie

- * 400 g de riz
- * 1 petite boîte de haricots rouges cuits nature
- * 50 g de noisettes

Lundi

Entrée
Fonds d'artichauts garnis

Plat
Papillotes de moules à l'estragon

Jeudi

Filet mignon aux abricots et au fenouil

Mardi

Entrée
Salade de courgettes crues marinées

Plat
Ballottines de dinde à l'orange et aux noisettes

Vendredi

Courgettes farcies au riz

Mercredi

Grande salade de riz végétarienne

Préparation Menu #4



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf l'avocat et les haricots rouges. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 3 bols (2 grands et 1 petit)
 - * 1 plaque de four (pour les courgettes farcies)
 - * 1 saladier de service (pour la salade de courgettes)
 - * 1 petit saladier
 - * 1 grande assiette de service (pour les fonds d'artichauts)
 - * 1 torchon propre
 - * 1 sauteuse
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 râpe
 - * 1 presse-agrumes
 - * 1 petit hachoir électrique (facultatif)
 - * 1 mandoline ou 1 robot
 - * 7 récipients : 3 grands, 3 moyens, 1 petit
 - * Essuie-tout, film alimentaire, papier sulfurisé ou papier d'aluminium

C'est parti pour 2 h 10 de cuisine !

1 Rincez les 400 g de riz et faites-les cuire selon les indications du paquet. Portez une casserole d'eau salée à ébullition pour y faire cuire les fonds d'artichauts (environ 10 min). Attention, ne faites pas cuire d'artichauts plus de 1 jour avant de les consommer, ils risqueraient de trop s'oxyder. Le cas échéant, faites-les cuire le soir où vous les consommerez.

2 Pelez les 2 oignons. Coupez-en 1 en lanières et réservez dans un bol. Hachez très finement le deuxième, idéalement à l'aide d'un hachoir électrique, et réservez dans un autre bol. Pelez les 4 gousses d'ail, hachez-les finement et réservez dans un bol.



3 Plongez les bottes d'estragon et de coriandre dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Placez la moitié de la coriandre dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, elle se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

4 Préparez les courgettes farcies : lavez 4 courgettes et coupez-les en 3 tronçons égaux. Recoupez-les en deux dans le sens de la longueur et videz le centre avec une petite cuillère. Coupez la chair en petits dés. Placez les tronçons évidés sur une plaque de four et salez. Préparez la farce : dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et versez la moitié des oignons hachés, ¼ de l'ail haché et ½ cuil. à café de sel. Laissez fondre à feu doux pendant 5 min. Détachez

les feuilles de la moitié de l'estragon puis hachez-les finement. Ajoutez-les dans la sauteuse avec les dés de chair de courgette. Laissez cuire pendant 15 min à feu doux.

5 Préparez la salade de courgettes crues marinées : émincez très finement les 2 courgettes restantes, à l'aide d'une mandoline ou d'un robot. Dans un saladier de service, versez le jus du citron, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe d'eau, ⅓ de l'ail haché restant, 8 brins de coriandre ciselés, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre. Ajoutez les courgettes émincées et mélangez bien. Couvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur.

6 Terminez la préparation des courgettes farcies : préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Hachez les 50 g de noisettes. Coupez 6 tomates cerise

Préparation Menu #4



en petits dés. Dans la sauteuse, écrasez bien les morceaux de courgettes. Ajoutez ensuite la moitié du riz cuit, les dés de tomates cerise et 100 g de fromage frais, et mélangez bien. Garnissez les courgettes de cette préparation puis saupoudrez de la moitié des noisettes. Enfouez pour 30 min.

7 Préparez les papillotes de moules : nettoyez les moules et triez-les (jetez celles qui restent ouvertes et celles dont la coquille est cassée). Répartissez-les au centre de 4 grandes feuilles de papier sulfurisé ou de papier d'aluminium. Ajoutez sur chaque papillote 1 branche d'estragon et les $\frac{2}{3}$ du restant d'oignons hachés. Coupez 16 tomates cerise en deux et répartissez-les également dans les papillotes. Coupez les tiges des 2 fenouils et coupez-les en très petits dés. Ajoutez-en les $\frac{3}{4}$ dans les papillotes, fermez-les et conservez au réfrigérateur.

8 Préparez le filet mignon aux abricots et au fenouil : lavez la sauteuse et faites-y chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Déposez les filets mignons et faites-les dorer à feu vif sur toutes les faces pendant environ 15 min. Pendant ce temps, émincez les bulbes de fenouil et réservez. Coupez les abricots en deux et dénoyotez-les. Râpez le zeste de l'orange bio au-dessus d'un petit saladier (pour les ballottines de dinde). Pressez les 3 oranges. Une fois le filet mignon doré, versez les lamelles d'oignons réservées dans un bol et le fenouil émincé dans la sauteuse. Déglacez avec $\frac{1}{4}$ du jus d'orange. Laissez cuire à couvert pendant 15 min.

9 Préparez les ballottines de dinde : portez une casserole d'eau à ébullition. Ciselez finement les $\frac{3}{4}$ du restant d'estragon. Dans le petit saladier contenant le zeste d'orange, ajoutez l'estragon, le restant de fromage frais et le restant de noisettes



hachées. Salez, poivrez et mélangez. Aplatissez les escalopes de dinde (avec une casserole par exemple), salez, poivrez puis étalez la farce au fromage sur la viande. Roulez les escalopes, de manière bien serrée, pour former des boudins. Enveloppez dans un film alimentaire pour former des bonbons et plongez les 4 boudins dans l'eau frémissante pendant 15 min.

10 Versez le contenu de la sauteuse avec le filet mignon dans une assiette, et déposez les demi-abricots dans la sauteuse. Versez-y $\frac{1}{4}$ du jus d'orange restant et 2 cuil. à soupe de miel. Ajoutez les branches d'estragon restantes et faites cuire pendant 5 min de chaque côté à couvert.

11 Préparez les ingrédients pour la salade de riz végétarienne et la garniture des artichauts : coupez le restant de tomates cerises en petits dés. Pelez

le concombre et coupez-le en petits dés. Réservez dans un récipient hermétique avec le restant d'oignons hachés, le restant d'ail haché et le restant de dés de fenouil. Réalisez une vinaigrette sans huile : dans un petit récipient hermétique ou un bocal, mélangez 1 cuil. à soupe de moutarde, le restant de jus d'orange et 2 cuil. à soupe de sauce soja.

12 Terminez la préparation du filet mignon : coupez la viande en tranches de 4 cm d'épaisseur environ, salez et poivrez les tranches. Replacez le filet mignon et ses légumes dans la sauteuse, avec les abricots. Poursuivez la cuisson pendant 5 min.

13 Placez les fonds d'artichauts dans une assiette de service, déposez dans chacun 1 cuil. à soupe du mélange de crudités et 1 cuil. à café de vinaigrette à l'orange. Couvrez d'un papier d'aluminium.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Les fonds d'artichauts garnis (se conservent 1 jour)
- * Les papillotes de moules (se conservent 2 jours)
- * La salade de courgettes crues marinées (se conserve 2 jours)
- * Les ballottines de dinde (se conservent 2 jours)
- * Le restant de riz cuit (se conserve 3 jours)
- * Le mélange dés de concombre, tomates cerise, fenouil, ail et oignons (se conserve 5 jours)
- * La coriandre lavée (se conserve 1 semaine)
- * La vinaigrette sauce soja-orange (se conserve 5 jours)

Placez au congélateur :

- * Le filet mignon aux abricots et au fenouil
- * Les courgettes farcies au riz



À faire chaque soir Menu #4

Lundi

Entrée
Fonds
d'artichauts garnis

Plat
Papillotes de moules
à l'estragon



Temps de cuisson :
15 min

Ingrédients : 8 brins de coriandre, les fonds d'artichauts garnis ; les papillotes de moules
Entrée. Ciselez les brins de coriandre au-dessus des fonds d'artichauts et servez !
Plat. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8) et enfournez les papillotes pour 15 min.

Temps de cuisson :
10 min



Ingrédients : 10 brins de coriandre, la salade de courgettes crues marinées ; les ballotines de dinde, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Entrée. Ciselez les brins de coriandre au-dessus de la salade, mélangez bien et servez !
Plat. Retirez le film des ballotines. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les ballotines sur toutes les faces pendant 10 min.

Mardi

Entrée
Salade de courgettes
crues marinées

Plat
Ballottines
de dinde à l'orange
et aux noisettes

Temps de préparation :
5 min



Mercredi

Grande salade de riz
végétarienne

Ingrédients : le restant de coriandre, 1 avocat, 1 petite boîte de haricots rouges, le restant de riz cuit, le mélange dés de concombre, tomates cerise, fenouil, ail et oignons, le restant de vinaigrette à l'orange
Ciselez la coriandre, pelez l'avocat et coupez-le en dés puis rincez les haricots rouges. Réunissez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez délicatement et servez !
Pour le jeudi, sortez le filet mignon aux abricots et au fenouil du congélateur et placez-le au réfrigérateur.

Jeudi

Filet mignon
aux abricots
et au fenouil



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : le filet mignon aux abricots et au fenouil
Faites réchauffer le plat à feu doux dans une sauteuse pendant 15 min et servez !
Pour le vendredi, sortez les courgettes farcies du congélateur et placez-les au réfrigérateur.

Temps de réchauffage :
15 min



Vendredi

Courgettes farcies
au riz

Ingrédients : les courgettes farcies au riz
Faites réchauffer les courgettes farcies selon votre préférence : au four, à la vapeur ou au micro-ondes.

Automne

Menu #1

Panier Menu #1



Légumes / Fruits

- * 1 gros potimarron
- * 8 carottes
- * 6 navets
- * 600 g de champignons de Paris
- * 500 g de pousses d'épinards (ou d'épinards en branches surgelés)
- * 1 gros sachet de mesclun (ou environ 200 g)
- * 3 grosses patates douces
- * 1 pomme de terre
- * 1 petite botte de coriandre
- * 3 oranges à jus
- * 2 poires pas trop mûres (à maturité le mercredi)
- * 4 figes pas trop mûres (à maturité le mercredi)
- * 4 oignons
- * 4 gousses d'ail

Placard de base

- * Cannelle en poudre
- * *Ras-el-hanout*
- * Moutarde
- * Huile d'olive
- * Vinaigre balsamique
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 800 g de veau coupé en dés
- * 4 escalopes de dinde (environ 800 g) (DLC > 3 ou 4 jours)
- * 1 queue de lotte (environ 800 g) coupée en dés par votre poissonnier (ou un autre poisson blanc)

Crèmerie

- * 150 g de roquefort
- * 150 à 200 g de fromage frais allégé type Carré Frais® 0 % ou St Môret Ligne & Plaisir®
- * 40 cl de crème liquide allégée
- * 6 œufs

Épicerie

- * 250 g de quinoa rouge (ou de petit épeautre)
- * 50 g de cerneaux de noix
- * 1 dosette de safran (facultatif)

Lundi

Entrée
Soupe d'épinards au fromage frais

Plat
Patates douces farcies aux œufs

Mardi

Grande salade tiède de quinoa aux légumes rôtis, roquefort, noix et œufs durs

Mercredi

Entrée
Salade poires, figes, noix et roquefort, vinaigrette à l'orange

Plat
Escalopes de dinde aux champignons et aux épinards

Jeudi

Tajine de lotte aux carottes, navets et safran

Vendredi

Mijoté de veau au potimarron, carottes, navet, safran et cannelle

Préparation Menu #1



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf les poires, les figues, le mesclun, les escalopes de dinde, le roquefort, 4 œufs et les noix. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 2 bols (1 grand et 1 petit)
 - * 1 plaque de four
 - * 1 poêle
 - * 1 mixeur plongeant ou 1 blender
 - * 1 torchon propre
 - * 1 sauteuse ou 1 cocotte
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 petite casserole
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 presse-agrumes
 - * 1 grand saladier
 - * 8 récipients : 4 grands, 2 moyens, 2 petits
 - * Essuie-tout, papier d'aluminium, papier sulfurisé, film alimentaire

C'est parti pour 2 h de cuisine !

- 1 Pelez les 4 oignons et émincez-les. Réservez dans un grand bol. Pelez 4 gousses d'ail, hachez-les finement et réservez dans un petit bol.
- 2 Préparez le mijoté de veau : faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse ou une cocotte. Versez les dés de veau et faites-les dorer à feu vif pendant 10 min en mélangeant souvent.
- 3 Pelez les navets et les carottes. Coupez 5 carottes en rondelles épaisses et les 3 restantes en deux dans le sens de la longueur. Coupez les navets en quartiers.
- 4 Retirez les morceaux de viande de la sauteuse et placez-les dans une assiette. Versez à la place $\frac{1}{3}$ des oignons et $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel. Laissez fondre pendant 5 min à feu moyen.



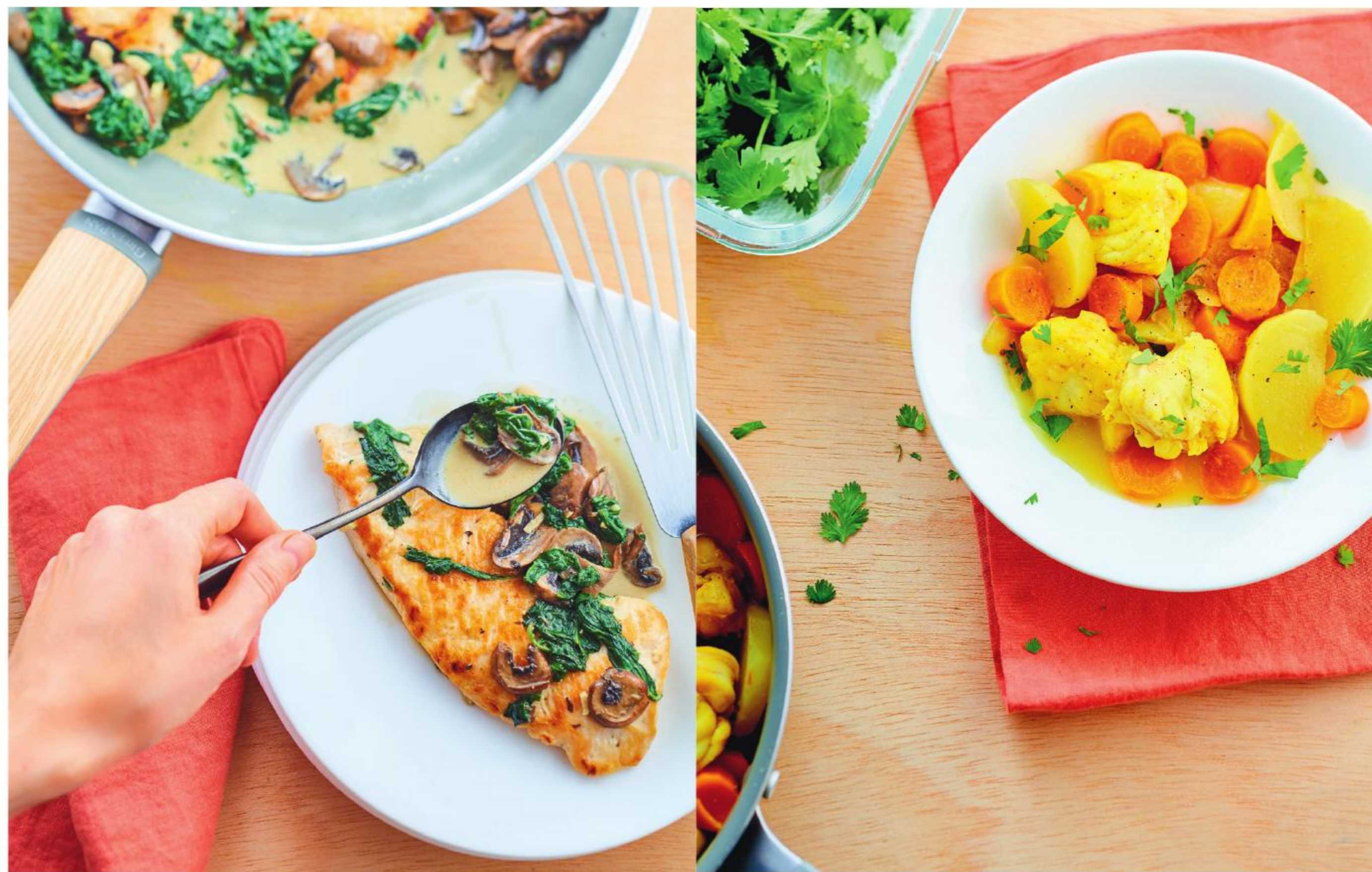
- 5 Pendant ce temps, pelez 1 seule patate douce et coupez-la en dés. Enveloppez les 2 autres patates douces dans du papier d'aluminium.
- 6 Remettez le veau dans la sauteuse, versez $\frac{1}{2}$ cuil. à café de cannelle en poudre, $\frac{1}{2}$ dosette de safran (facultatif) et mélangez. Ajoutez $\frac{1}{3}$ des rondelles de carottes et $\frac{1}{3}$ des navets. Versez 1 verre d'eau et laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant 30 min.
- 7 Lavez le potimarron, coupez-le en deux et videz les graines. Détaillez-le en quartiers et réservez à part.
- 8 Préparez les légumes rôtis au four : préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans un grand saladier, versez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, la moitié de l'ail haché, $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel et un peu de poivre. Placez dans le saladier la moitié du potimarron, la

patate douce coupée en dés, les carottes coupées en deux, 1 poignée de quartiers de navets et 1 poignée d'oignons émincés. Mélangez bien. Placez les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé puis enfournez pour 25 min.

- 9 Enfournez les papillotes de patates douces dans le bas du four et laissez cuire de 45 min à 1 h. Lorsque c'est cuit, la pointe d'un couteau doit s'y enfoncer facilement.

- 10 Plongez la botte de coriandre dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Placez-la dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la coriandre se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

Préparation Menu #1



11 Préparez la soupe d'épinards au fromage frais : portez 1,2 l d'eau légèrement salée à ébullition dans une grande casserole. Pelez la pomme de terre et coupez-la en petits dés. Versez dans la casserole avec 1 poignée d'oignons émincés et 4 quartiers de navets. Laissez cuire pendant 20 min. Pendant ce temps, lavez les épinards si nécessaire.

12 Terminez la préparation du mijoté de veau : ajoutez dans la sauteuse le restant de potimarron, mélangez délicatement et poursuivez la cuisson pendant 20 min.

13 Rincez le quinoa (ou le petit épeautre) dans un tamis fin. Portez une casserole moyenne d'eau salée à ébullition pour y faire cuire le quinoa de 10 à 15 min (45 min pour le petit épeautre).

14 Portez une petite casserole d'eau à ébullition et faites-y cuire 2 œufs pendant 10 min.

15 Terminez la préparation de la soupe d'épinards : ajoutez la moitié des épinards dans la casserole avec ½ cuil. à café d'ail haché. Laissez cuire pendant 5 min puis ajoutez tout le fromage frais et mixez longuement.

16 Mettez le mijoté de veau dans un récipient hermétique pouvant aller au congélateur. Lavez la sauteuse (ou la cocotte) pour y préparer le tajine de lotte. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et versez le restant d'oignons avec ½ cuil. à café de sel et ½ cuil. à café de *ras-el-hanout*. Laissez fondre à feu moyen pendant 5 min. Ajoutez le restant de safran (facultatif), le restant de rondelles de carottes



et de quartiers de navets. Versez 1 verre d'eau et laissez cuire pendant 20 min.

17 Préparez la sauce champignons, crème et épinards : coupez le pied des champignons, lavez-les et coupez-les en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Faites chauffer une poêle sans matière grasse puis versez les champignons avec ½ cuil. à café de sel. Laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que toute l'eau des champignons s'évapore. Ajoutez ensuite le restant d'épinards et laissez également l'eau s'évaporer. Versez toute la crème liquide, un peu de poivre et le restant d'ail haché. Portez à ébullition puis stoppez la cuisson.

18 Ajoutez les dés de lotte au tajine. Laissez cuire pendant 5 min à feu vif.

19 Préparez la vinaigrette à l'orange : dans un petit récipient hermétique, versez 1 cuil. à soupe de moutarde, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre. Diluez avec 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique. Pressez les 3 oranges et filtrez le jus dans un tamis fin. Ajoutez-le dans le récipient tout en mélangeant.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * La soupe d'épinards, directement dans la casserole recouverte d'une assiette (se conserve 2 jours)
- * Les patates douces cuites (se conservent 3 jours)
- * La sauce champignons, crème et épinards (se conserve 3 à 4 jours)
- * Le quinoa (ou petit épeautre) cuit (se conserve 3 à 4 jours)
- * Les légumes rôtis (se conservent 3 jours)
- * Les 2 œufs durs (se conservent 5 jours)
- * La vinaigrette à l'orange (se conserve 3 à 4 jours)
- * La coriandre lavée (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * Le tajine de lotte
- * Le mijoté de veau

Résultat Menu #1



À faire chaque soir Menu #1

Lundi

Entrée
Soupe d'épinards
au fromage frais

Plat
Patates douces farcies
aux œufs



Temps de cuisson et réchauffage :
10 min
Temps de préparation :
2 min

Ingrédients : la soupe ; les 2 patates douces cuites, 4 cuil. à soupe de la sauce champignons, crème et épinards, 4 œufs, sel et poivre
Entrée. Faites réchauffer la soupe à feu doux pendant 10 min et servez !
Plat. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Coupez les patates douces en deux et creusez le centre de chacune. Placez dans le creux 1 cuil. à soupe de sauce champignons, crème et épinards et cassez 1 œuf. Enfourez pour 5 à 7 min, jusqu'à ce que le jaune d'œuf soit légèrement pris. Salez, poivrez et servez !

Temps de préparation :
10 min



Mardi

**Grande salade tiède
de quinoa aux légumes
rôtis, roquefort,
noix et œufs durs**

Ingrédients : le quinoa cuit, les légumes rôtis, ¼ du roquefort, 20 g de noix, les 2 œufs durs, la moitié de la vinaigrette à l'orange, 10 brins de coriandre, sel et poivre
Placez le quinoa et les légumes rôtis dans un grand plat de service et faites légèrement réchauffer au micro-ondes (vous pouvez opter pour un réchauffage au four ou à la poêle si vous préférez). Coupez ¼ du roquefort en dés. Émiettez les noix. Écalez les œufs et coupez-les en deux. Disposez sur le plat roquefort, noix et œufs, versez la moitié de la vinaigrette et ciselez les brins de coriandre par-dessus. Salez, poivrez et servez !

Temps de préparation :
10 min
Temps de cuisson :
12 min



Ingrédients : 2 poires, 4 figues, le sachet de mesclun, le restant de noix (30 g), le restant de roquefort, le restant de vinaigrette à l'orange ; les 4 escalopes de dinde, le restant de sauce champignons, crème et épinards
Entrée. Pelez les poires et coupez-les en quartiers. Coupez les figues en quartiers. Placez le tout dans un saladier avec le mesclun, les noix et le roquefort coupé en dés, et nappez de vinaigrette.
Plat. Faites chauffer une poêle sans matière grasse et faites cuire les escalopes de dinde à feu vif pendant 5 min de chaque côté. Ajoutez la sauce champignons, crème et épinards et laissez cuire pendant 2 min supplémentaires.
Pour le jeudi, sortez le tajine de lotte du congélateur et placez-le au réfrigérateur.

Mercredi

Entrée
Salade poires, figues,
noix et roquefort,
vinaigrette à l'orange

Plat
Escalopes de dinde
aux champignons
et aux épinards

Jeudi

**Tajine de lotte
aux carottes,
navets et safran**



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : le tajine de lotte, les ¾ du restant de coriandre
Faites réchauffer le plat à feu doux dans une sauteuse pendant 15 min. Parsemez de coriandre ciselée et servez !
Pour le vendredi, sortez le mijoté de veau du congélateur et placez-le au réfrigérateur.

Temps de réchauffage :
15 min



Ingrédients : le mijoté de veau, le restant de coriandre
Faites réchauffer le plat à feu doux dans une sauteuse pendant 15 min. Parsemez de coriandre ciselée et servez !

Vendredi

**Mijoté de veau
au potimarron,
carottes, navet, safran
et cannelle**

Menu #2

Courses Menu #2



Légumes / Fruits

- * 1 kg de potiron
- * 1,5 kg de carottes
- * 2 navets
- * 2 panais
- * 1 branche de céleri
- * 1 céleri-rave
- * 1 gros chou-fleur
- * 6 poireaux fins
- * 8 pruneaux
- * 2 pommes
- * 1 petite grappe de raisins
- * 4 oignons
- * 3 gousses d'ail

Placard de base

- * Cannelle en poudre
- * 3 feuilles de laurier
- * *Ras-el-hanout*
- * Moutarde
- * Vinaigre
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 4 filets ou dos de cabillaud (environ 800 g), frais ou surgelés
- * 2 filets mignons (environ 800 g)
- * 800 g de bœuf haché à 5 %

Crèmerie

- * 50 cl de crème liquide allégée
- * 4 œufs
- * 1 pot de cancoillotte

Épicerie

- * 150 g de lentilles
- * 1 petite boîte de pois chiches
- * 1 cube de bouillon de légumes
- * 250 g de semoule pour couscous
- * 40 g de noisettes grillées
- * 1 petite bouteille de vin rouge (37,5 cl)
- * 1 boîte de tomates concassées (environ 400 g)

Lundi

Entrée
Soupe de potiron

Plat
Cabillaud, fondue de poireaux et chou-fleur à la crème

Mardi

Plat
Filet mignon aux pruneaux, carottes et céleri-rave

Mercredi

Entrée
Salade de lentilles aux pommes, raisins et noisettes

Plat
Œufs cocotte au chou-fleur et cancoillotte

Jeudi

Plat
Couscous de légumes aux pois chiches

Vendredi

Plat
Parmentier de bœuf à la purée carottes-céleri

Préparation Menu #2



Préparation au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf les pommes, les raisins, les œufs, la cancoillotte, les pois chiches, la semoule et les noisettes. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 5 bols (2 grands et 3 petits)
 - * 2 saladiers
 - * 1 mixeur plongeant ou 1 blender
 - * 1 grande poêle avec couvercle
 - * 1 sauteuse ou 1 cocotte avec couvercle
 - * 2 grandes casseroles
 - * 2 casseroles moyennes
 - * 1 passoire
 - * 1 plat allant au four (pour le parmentier)
 - * 4 récipients : 2 grands, 1 moyen, 1 petit

C'est parti pour 2 h 15 de cuisine !

1 Pelez les 4 oignons et émincez-les. Réservez dans un grand bol. Pelez les 3 gousses d'ail, hachez-les finement et réservez dans un petit bol.

2 Lavez soigneusement les poireaux. Mettez les blancs de côté. Émincez très finement le vert qui servira pour la préparation du parmentier (réservez dans un grand bol).

3 Lavez la branche de céleri. Coupez-en une moitié en très petits dés (pour le parmentier) et l'autre moitié en tronçons de 5 mm de longueur (pour le couscous). Réservez dans 2 petits bols.

4 Préparez la viande pour le parmentier : dans une sauteuse ou une cocotte, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive puis versez ¼ des oignons



émincés, ¼ de l'ail haché et ½ cuil. à café de sel. Laissez fondre pendant 3 min à feu doux et à couvert. Ajoutez le vert des poireaux et les petits dés de céleri. Poursuivez la cuisson pendant 3 min à feu moyen. Ajoutez ensuite le bœuf haché et laissez cuire pendant 3 min à feu vif sans couvercle. Versez ⅓ du vin rouge, 1 feuille de laurier et les ¾ des tomates concassées. Laissez mijoter pendant 30 min à feu moyen et sans couvercle.

5 Pendant ce temps, portez 2 grandes casseroles d'eau salée à ébullition. Pelez les carottes et le céleri-rave. Coupez les carottes en rondelles et le céleri-rave en dés. Versez chaque légume dans une casserole et laissez cuire pendant 25 min.

6 Préparez la soupe de potiron : portez 1,2 l d'eau légèrement salée à frémissement dans une casserole moyenne. Enlevez la peau et les

graines du potiron et coupez-le en dés. Émincez les blancs de poireaux. Versez dans la casserole les ¾ du potiron, ¼ des blancs de poireaux et ¼ des oignons. Laissez cuire pendant 20 min.

7 Pendant ce temps, préparez le restant de légumes pour le couscous : pelez les panais et les navets. Coupez le panais en rondelles et les navets en quartiers.

8 Préparez la purée pour le parmentier : égouttez les carottes et le céleri-rave. Mixez ⅓ des carottes et la moitié du céleri-rave avec 20 cl de crème liquide, un peu de sel et de poivre. Réservez le restant des légumes dans un saladier.

9 Lavez une grande casserole et portez une grande quantité d'eau salée à ébullition pour y faire cuire le chou-fleur. Détaillez le chou-fleur en petites

Préparation Menu #2



fleurettes et laissez cuire de 20 à 30 min selon que vous l'aimez croquant ou fondant.

10 Terminez la préparation du parmentier : versez la viande cuite dans un plat allant au four en enlevant la feuille de laurier. Étalez par-dessus la purée de carottes et de céleri.

11 Terminez la préparation de la soupe de potiron en mixant longuement le contenu de la casserole avec le potiron.

12 Préparez les légumes pour le couscous : lavez la sauteuse (ou la cocotte) et faites-y chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Versez la moitié des oignons émincés restants, la moitié de l'ail haché restant et ½ cuil. à café de sel. Laissez fondre pendant 5 min à feu doux. Ajoutez les rondelles

de panais, les quartiers de navets, les tronçons de céleri en branche, 1 cuil. à café de *ras-el-hanout*, ½ cuil. à café de cannelle en poudre, 1 feuille de laurier et le restant de tomates concassées. Mélangez bien puis versez 1 verre d'eau et le cube de bouillon de légumes. Laissez cuire à feu moyen et à couvert pendant 25 min.

13 Préparez la fondue de poireaux : faites chauffer une grande poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Versez les blancs de poireaux émincés restants avec ½ cuil. à café de sel. Laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 15 min.

14 Portez à ébullition une casserole moyenne d'eau non salée avec 1 feuille de laurier pour y faire cuire les lentilles (environ 25 min). Salez en fin de cuisson et égouttez.



15 Ajoutez dans la sauteuse avec les légumes pour le couscous le restant de potiron et ¼ des carottes cuites. Poursuivez la cuisson pendant 10 min.

16 Ajoutez 20 cl de crème liquide puis ¼ du chou-fleur cuit à la fondue de poireaux et mélangez. Déposez les dos de cabillaud, salez légèrement puis remettez le couvercle. Laissez cuire pendant 5 min à feu moyen puis retournez délicatement les dos de cabillaud et poursuivez la cuisson pendant 5 min. (Vous pouvez choisir de réaliser l'étape de cuisson du cabillaud le lundi.)

17 Une fois les légumes pour le couscous prêts, transvasez dans un grand récipient hermétique.

18 Préparez le filet mignon aux pruneaux : lavez la sauteuse (ou la cocotte) et faites-y chauffer 1 cuil.

à soupe d'huile d'olive. Faites dorer les filets mignons à feu vif pendant 5 min. Ajoutez le restant d'oignons et d'ail puis déglacez avec le restant de vin rouge. Salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de cannelle en poudre. Laissez cuire environ 10 min, jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié. Ajoutez le restant de carottes et de céleri-rave cuits ainsi que les pruneaux, et poursuivez la cuisson pendant 5 min à couvert.

19 Préparez la vinaigrette allégée pour la salade de lentilles : dans un petit récipient hermétique, mélangez 1 cuil. à soupe de moutarde, ½ cuil. à café de sel, un peu de poivre et 2 cuil. à soupe de vinaigre. Ajoutez petit à petit les 10 cl de crème liquide restants.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * La soupe de potiron, dans la casserole recouverte d'une assiette (se conserve 2 jours)
- * Le cabillaud avec la fondue de poireaux et le chou-fleur à la crème, directement dans la poêle avec le couvercle (se conserve 2 jours)
- * Le filet mignon aux pruneaux, directement dans la sauteuse avec le couvercle (se conserve 2 jours)
- * Les lentilles cuites (se conservent 5 jours)
- * Les fleurettes de chou-fleur cuites (se conservent 3 à 4 jours)
- * La vinaigrette allégée (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * Les légumes cuisinés pour le couscous
- * Le parmentier de bœuf



À faire chaque soir Menu #2

Lundi

Entrée

Soupe de potiron

Plat

Cabillaud, fondue de poireaux et chou-fleur à la crème



Temps de réchauffage :
10 min

Ingrédients : la soupe ; le cabillaud sur lit de poireaux et chou-fleur à la crème

Entrée. Faites réchauffer la soupe à feu doux pendant 10 min.

Plat. Faites réchauffer le plat de cabillaud à feu doux et à couvert pendant 10 min également, et servez !

Temps de réchauffage :
10 min



Ingrédients : le filet mignon aux pruneaux
Faites réchauffer le plat à feu doux pendant 10 min, coupez le filet mignon en tranches et servez !

Mardi

Filet mignon aux pruneaux, carottes et céleri-rave

Mercredi

Entrée

Salade de lentilles aux pommes, raisins et noisettes

Plat

Oeufs cocotte au chou-fleur et cancoillote



Temps de préparation :
12 min
Temps de cuisson :
10 min

Ingrédients : 2 pommes, la petite grappe de raisins, les lentilles cuites, 40 g de noisettes, la vinaigrette allégée ; 4 oeufs, les fleurettes de chou-fleur, la cancoillote, sel et poivre

Entrée. Lavez les pommes et coupez-les en quartiers. Lavez les raisins, coupez-les en deux et enlevez les pépins. Placez le tout dans un saladier avec les lentilles cuites, les noisettes hachées et nappez de vinaigrette.

Plat. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Portez 50 cl d'eau à frémissement pour les verser dans un plat allant au four afin de faire cuire les oeufs cocotte au bain-marie. Répartissez les fleurettes de chou-fleur dans 4 grands ramequins pouvant aller au four. Salez et poivrez.

Répartissez ensuite la cancoillote dans les ramequins, puis cassez 1 œuf dans chaque ramequin. Placez dans le plat allant au four rempli d'eau frémissante et enfournez pour 8 min.

Pour le jeudi, sortez les légumes pour couscous du congélateur et placez-les au réfrigérateur.

Temps de réchauffage et cuisson :
15 min



Ingrédients : les légumes pour le couscous, la boîte de pois chiches, 250 g de semoule

Versez les légumes décongelés dans une sauteuse avec les pois chiches rincés et égouttés. Laissez réchauffer pendant 15 min. Pendant ce temps, faites cuire la semoule selon les indications du paquet. Servez ensemble !

Pour le vendredi, sortez le parmentier de bœuf du congélateur et placez-le au réfrigérateur.

Jeudi

Couscous de légumes aux pois chiches

Vendredi

Parmentier de bœuf à la purée carottes-céleri



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : le parmentier de bœuf
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et enfournez le parmentier pour 10 min.

Menu #3

Courses Menu #3



Légumes / Fruits

- * 1 grosse courge butternut (1,5 à 2 kg)
- * 600 g de mélange de champignons (ou de champignons de Paris)
- * 1 gros chou-fleur
- * 1 céleri-rave
- * 1 petit concombre
- * 1 sachet de chou blanc râpé (DLC > 5 ou 6 jours) ou ½ chou chinois
- * 1 sachet de pousses de soja (DLC > 5 ou 6 jours)
- * 1 boîte de graines germées (DLC > 3 ou 4 jours)
- * 1 botte de ciboulette
- * 1 tige de citronnelle (ou de la citronnelle hachée surgelée)
- * 1 citron vert
- * 1 petit morceau de gingembre (ou du gingembre surgelé)
- * 1 oignon rouge
- * 3 échalotes
- * 3 gousses d'ail

Placard de base

- * Herbes séchées (origan, par exemple)
- * Noix muscade
- * Sauce soja
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 4 cuisses de poulet
- * 400 g de dos de cabillaud surgelé ou frais
- * 200 g de haddock fumé

Crèmerie

- * 2 briques de 25 cl de crème liquide allégée
- * 50 cl de lait ½ écrémé
- * 4 œufs
- * 150 g de fromage frais allégé (type St Môret® Ligne & Plaisir)
- * 1 pâte brisée

Épicerie

- * 250 g de riz
- * 40 g de graines de courge
- * 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
- * 1 gousse de vanille (facultatif)

Lundi

- Entrée**
Soupe de butternut
- Plat**
Quiche légère aux champignons

Mardi

- Plat**
Parmentier de poulet

Mercredi

- Plat**
Riz à la butternut rôtie

Jeudi

- Plat**
Papillotes de cabillaud et de haddock

Vendredi

- Entrée**
Velouté de chou-fleur à la vanille
- Plat**
Salade thaïe au poulet

Préparation Menu #3



Préparation au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf le chou blanc et les pousses de soja s'ils sont en sachet, les graines germées, la citronnelle, le citron vert, le gingembre, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, le cabillaud s'il est surgelé, le haddock, le riz, les graines de courge, une brique de crème liquide, la sauce nuoc-mâm et la sauce soja. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 3 bols, 2 grands saladiers
 - * 1 mixeur plongeant ou 1 blender
 - * 1 grande poêle
 - * 1 moule à tarte
 - * Des billes de cuisson en céramique ou des légumes secs
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 petite casserole
 - * 1 cuit-vapeur
 - * 1 plat à gratin (pour le parmentier)
 - * 1 plaque de four
 - * 1 passoire
 - * 1 torchon propre
 - * 7 récipients : 1 grand, 3 moyens, 2 petits, 1 bocal en verre de 1,5 l
 - * Essuie-tout, papier d'aluminium

C'est parti pour 1 h 50 de cuisine !

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Graissez légèrement un moule à tarte. Déroulez la pâte brisée et foncez le moule (ôtez le papier sulfurisé). Découpez l'excédent de pâte. Piquez le fond avec une fourchette. Froissez le papier sulfurisé qui enveloppait la pâte, recouvrez-en le fond de tarte et remplissez-le de billes de cuisson (ou de légumes secs). Précuisez la pâte à blanc pendant 25 min dans le bas du four.

2 Faites cuire le poulet pour le parmentier de poulet et la salade thaïe : placez les 4 cuisses de poulet dans le panier vapeur (n'hésitez pas à les superposer), salez généreusement et parsemez d'herbes séchées. Remplissez le fond de la cuve avec 2 grands verres d'eau (l'eau de cuisson sera conservée pour servir de bouillon). Laissez



cuire pendant 45 min. La chair du poulet doit se détacher des os.

3 Pelez l'oignon rouge, 1 échalote et 2 gousses d'ail, et hachez-les. Réservez dans 3 petits bols distincts.

4 Portez à ébullition 3 casseroles d'eau salée (une grande, une moyenne et une petite) pour y faire cuire les légumes (courge butternut, chou-fleur et céleri-rave).

5 Pelez la courge butternut à l'aide d'un économe. Jetez les graines puis détaillez la chair en petits cubes. Faites cuire les $\frac{2}{3}$ des cubes de butternut avec les $\frac{2}{3}$ de l'oignon rouge haché dans la casserole moyenne pendant 20 min. Placez le tiers de butternut restant sur une plaque de four avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, un peu de sel

et 2 cuil. à soupe d'herbes séchées. Mélangez et laissez cuire pendant 20 min dans le haut du four.

6 Détaillez le chou-fleur en petites fleurettes. Faites-en cuire les $\frac{2}{3}$ pendant 25 min dans la grande casserole. Réservez le tiers restant dans un grand récipient hermétique.

7 Pelez le céleri-rave à l'aide d'un économe et détaillez la chair en petits cubes. Faites-en cuire les $\frac{2}{3}$ pendant 20 min dans la petite casserole. Réservez le tiers restant dans le grand récipient hermétique avec le chou-fleur. Couvrez d'un papier d'aluminium pour limiter l'oxydation du céleri-rave (ou enrobez-le de jus de citron).

8 Lorsque la courge butternut est cuite, prélevez-en $\frac{1}{3}$ à l'aide d'une écumoire et placez-le dans la cuve d'un blender ou dans un saladier (il servira

Préparation Menu #3



pour la purée butternut-céleri-rave du parmentier de poulet). Videz la moitié de l'eau de cuisson dans un saladier. Mixez la courge butternut directement dans la casserole à l'aide d'un mixeur plongeant. Tout en mixant, ajoutez 10 cl de crème liquide, 1/3 de l'ail haché puis complétez avec le reste de l'eau de cuisson jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

9 Préparez la quiche : nettoyez les champignons et coupez-les éventuellement en tranches. Faites chauffer une grande poêle sans matière grasse. Versez-y les champignons, toute l'échalote hachée, le restant d'ail haché et 1/2 cuil. à café de sel. Laissez cuire jusqu'à ce que toute l'eau de végétation se soit évaporée. Dans un saladier, battez les 4 œufs avec 25 cl de lait. Ajoutez les 150 g de fromage frais. Salez, poivrez et râpez un peu de noix

muscade sur l'appareil. Fouettez vigoureusement. Disposez les champignons cuits sur le fond de tarte précuit puis versez l'appareil. Enfourez pour 40 min.

10 Préparez la purée pour le parmentier de poulet : égouttez le céleri-rave et placez-le dans le blender (ou le saladier) contenant la courge butternut cuite. Mixez avec 15 cl restants de crème liquide, salez et poivrez.

11 Préparez le velouté de chou-fleur à la vanille : fendez la gousse de vanille et grattez les graines (vous pouvez garder la gousse pour la décoration du velouté ou pour parfumer votre sucre). Égouttez le chou-fleur et mixez-le avec les 25 cl de lait restants, les graines de vanille et un peu de sel. La



texture doit être épaisse et veloutée. Placez dans un récipient hermétique pouvant aller au congélateur.

12 Préparez le parmentier de poulet : une fois les cuisses de poulet cuites et tièdes, récupérez l'eau de cuisson et placez-la dans un petit bocal hermétique pouvant aller au congélateur (ne le remplissez pas à fond). Détachez la chair des os de poulet. Réservez les hauts de cuisses dans un récipient hermétique de taille moyenne pouvant aller au congélateur (ils serviront pour la salade thaïe). Effilochez le bas des cuisses et disposez la viande dans le fond d'un plat à gratin pour le parmentier. Salez, poivrez et versez le restant d'oignon rouge haché (hachez-les plus finement si nécessaire) sur le poulet. Répartissez la purée butternut-céleri-rave sur la chair de poulet. Enfourez pour 15 min.

13 Lavez la ciboulette et séchez-la soigneusement dans un torchon propre. Coupez les tiges en deux. Placez-les dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la ciboulette se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

14 Préparez les crudités pour la salade thaïe au poulet : pelez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur puis en tranches fines. Si vous avez acheté un chou chinois, émincez-le finement. Placez le tout dans un récipient hermétique. Si les pousses de soja ne sont pas en sachet, placez-les avec les autres crudités pour une meilleure conservation.

15 Si le cabillaud est frais, coupez la chair en petits cubes et congelez-les pour la recette des papillotes du jeudi.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * La soupe de butternut, dans la casserole recouverte d'une assiette (se conserve 2 à 3 jours)
- * La quiche, dans le plat recouvert de papier d'aluminium (se conserve 2 jours)
- * Le parmentier de poulet (se conserve 2 à 3 jours)
- * Les cubes de butternut rôtis, dans un récipient hermétique (se conservent 3 à 4 jours)
- * Les fleurettes de chou-fleur et les cubes de céleri-rave crus (se conservent 5 jours)
- * Le concombre, avec éventuellement le chou chinois émincé et les pousses de soja (se conservent 5 jours)
- * La ciboulette lavée (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * Le velouté de chou-fleur
- * La chair de poulet
- * Le bouillon de poulet
- * Le cabillaud s'il est frais



À faire chaque soir Menu #3

Lundi

Entrée
Soupe de butternut

Plat
Quiche légère
aux champignons



Temps de réchauffage :
10 min

Ingrédients : la soupe, 4 pincées de graines germées, 4 pincées de graines de courge ; la quiche

Entrée. Faites réchauffer la soupe à feu doux pendant 10 min. Parsemez de graines germées et de graines de courge et servez !

Plat. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Si possible, démoulez la quiche et coupez-la en parts. Enfourez et laissez réchauffer pendant 10 min.

Temps de réchauffage :
10 min



Mardi

Parmentier de poulet

Ingrédients : le parmentier
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et laissez réchauffer le parmentier pendant 10 min.

Mercredi

Riz à la butternut rôtie



Temps de préparation :
2 min
Temps de cuisson et réchauffage :
15 min

Ingrédients : 250 g de riz, les cubes de butternut rôtis, la moitié de la ciboulette, le restant de graines germées, le restant de graines de courge

Faites cuire le riz selon les indications du paquet.
Faites réchauffer les cubes de butternut (au micro-ondes, au four ou à la poêle). Servez sur le riz en parsemant de ciboulette ciselée, de graines germées et de graines de courge.

Pour le jeudi, sortez les dos de cabillaud du congélateur et placez-les au réfrigérateur.

Jeudi

Papillotes de cabillaud
et de haddock



Temps de préparation :
5 min
Temps de cuisson :
15 min

Ingrédients : les fleurettes de chou-fleur et les cubes de céleri-rave, 200 g de haddock fumé, le cabillaud décongelé, 1 brique de crème liquide allégée, 8 demi-brins de ciboulette
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Portez une casserole d'eau à ébullition pour y faire précuire les légumes pendant 5 min. Pendant ce temps, rincez le haddock sous l'eau et tirez sur la peau pour l'enlever. Coupez les morceaux de poissons en dés et répartissez dans les papillotes (vous pouvez choisir de tout mettre dans une seule papillote pour gagner du temps). Égouttez les légumes et répartissez-les dans les papillotes. Ne salez pas. Enfourez pour 10 min et servez avec un peu de crème et de la ciboulette ciselée.

Pour le vendredi, sortez le velouté de chou-fleur, le bouillon de poulet et la chair de poulet du congélateur et placez-les au réfrigérateur.

Temps de préparation :
12 min
Temps de réchauffage :
15 min



Vendredi

Entrée
Velouté de chou-fleur
à la vanille

Plat
Salade thaïe au poulet

Ingrédients : le velouté de chou-fleur ; 2 échalotes, le bouillon de poulet, le gingembre, la citronnelle, 1 gousse d'ail, 2 cuil. à soupe de sauce soja, 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm, la chair de poulet, le concombre en tranches, le chou blanc (ou le chou chinois), les pousses de soja, le restant de ciboulette, 1 citron vert

Entrée. Versez le velouté dans une casserole et faites réchauffer à feu doux pendant 10 min.

Plat. Pelez les échalotes et émincez-les. Enlevez la couche de gras à la surface du bouillon de poulet. Versez le bouillon dans une casserole avec les échalotes émincées. Portez à frémissement. Ajoutez le gingembre et la citronnelle hachés, la gousse d'ail hachée, la sauce soja et la sauce nuoc-mâm. Ajoutez ensuite la chair de poulet et laissez réduire la sauce pendant 5 min. Pendant ce temps, versez dans un saladier le concombre, le chou blanc, les pousses de soja et la ciboulette ciselée. Quand le poulet est prêt, ajoutez le jus du citron vert dans la casserole puis versez l'ensemble dans le saladier. Mélangez et servez !

Menu #4



Légumes / Fruits

- * 7 grosses carottes
- * 1 gros brocoli
- * 1 gros poireau
- * 1 navet
- * 1 petite patate douce (environ 250 g)
- * 1 petit concombre
- * 1 betterave cuite sous vide
- * 1 gros sachet de mâche (DLC > 4 ou 5 jours)
- * 1 sachet de pousses de soja (DLC > 5 ou 6 jours)
- * 1 gros avocat pas mûr (à maturité le jeudi)
- * 300 g de mélange de champignons surgelés (ou 20 g de champignons noirs séchés)
- * 2 petits citrons jaunes (ou 1 gros)
- * 1 citron vert
- * 1 botte de coriandre
- * 1 petite orange à jus
- * 1 gros pamplemousse
- * 1 bâton de citronnelle (ou de la citronnelle surgelée)
- * 5 cm de gingembre (ou du gingembre surgelé)
- * 1 oignon jaune
- * 4 gousses d'ail

Placard de base

- * 1 feuille de laurier
- * Curcuma
- * Cumin
- * Huile d'olive
- * Huile de tournesol (facultatif)
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 4 grandes tranches de saumon fumé (DLC > 4 ou 5 jours)
- * 400 à 500 g de crevettes décortiquées (DLC > 5 ou 6 jours) fraîches ou surgelées

Crèmerie

- * 4 œufs

Épicerie

- * 1 boîte de lait de coco (40 cl)
- * 200 g de lentilles vertes
- * 200 g de quinoa blanc
- * 1 grosse boîte de pois chiches
- * 40 g d'olives
- * 2 cuil. à soupe de tahin (facultatif)
- * 3 cuil. à soupe de sauce soja

Lundi

Entrée
Salade marocaine

Plat
Petits flans de légumes

Mardi

Entrée
Houmous à la betterave

Plat
Gallettes de quinoa à la patate douce

Mercredi

Lentilles vertes au lait de coco

Jeudi

Salade de mâche, saumon fumé, avocat, pamplemousse et betterave

Vendredi

Wok de crevettes

Préparation Menu #4



Préparation au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf la mâche, les pousses de soja, l'avocat, les champignons surgelés ou séchés, le citron vert, le pamplemousse, l'oignon, 1 gousse d'ail, le saumon fumé, les crevettes et la sauce soja. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 2 saladiers (1 grand et 1 petit)
 - * 1 cuit-vapeur
 - * 1 blender ou 1 mixeur plongeant
 - * 1 moule à muffins (idéalement pour 8 muffins) en silicone
 - * 1 sauteuse
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 torchon propre
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 plaque de four
 - * 1 presse-ail (facultatif)
 - * 1 presse-agrumes
 - * 9 récipients : 4 grands, 2 moyens, 1 petit, 1 bol de service pour le houmous, 1 joli petit saladier pour la salade marocaine
 - * Essuie-tout, film alimentaire

C'est parti pour 1 h 30 de cuisine !

1 Préparez les carottes : pelez les 7 carottes. Coupez-en 3 en rondelles (pour la salade marocaine) et placez-les dans le cuit-vapeur. Coupez-en 2 en petits dés (pour les petits flans et les lentilles au lait de coco) et placez-les à côté dans le cuit-vapeur. Coupez-en 1 en bâtonnets (pour tremper dans le houmous) et réservez dans un récipient hermétique moyen. Coupez la dernière carotte en julienne (pour le wok) et réservez dans un grand récipient hermétique.

2 Pelez le navet et coupez-le en morceaux (pour la salade marocaine). Placez-le dans le cuit-vapeur à côté des rondelles de carottes.

3 Pelez la patate douce et coupez-la en dés (pour les galettes de quinoa). Placez dans le cuit-vapeur. Faites attention à ne pas mélanger les légumes.



4 Prélevez 3 grosses fleurettes du brocoli et placez-les dans le cuit-vapeur (pour les petits flans).

5 Mettez le cuit-vapeur en marche et faites cuire les légumes pendant environ 15 min, pour qu'ils soient encore légèrement croquants.

6 Détaillez le restant de brocoli en toutes petites fleurettes (recoupez-les en deux si nécessaire). Placez-les dans le grand récipient hermétique avec la julienne de carotte.

7 Pelez le concombre et coupez-le en bâtonnets. Placez dans le récipient hermétique avec les bâtonnets de carottes (pour le houmous).

8 Plongez la coriandre dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez soigneusement dans un torchon propre.

Placez-la dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la coriandre se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

9 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Portez à ébullition une grande casserole d'eau non salée et une casserole moyenne d'eau salée. Rincez le quinoa dans un tamis fin puis faites-le cuire pendant 10 min dans la plus petite casserole. Faites cuire les lentilles dans la grande casserole avec 1 feuille de laurier pendant 30 min.

10 Pelez 3 gousses d'ail et dégermez-les. Placez ½ gousse dans le bol d'un blender (pour le houmous). Pressez le restant d'ail à l'aide d'un presse-ail ou hachez-le finement et réservez dans un bol.

11 Préparez le houmous de betterave : coupez la betterave en dés et versez-en la moitié dans le

Préparation Menu #4



blender contenant la demi-gousse d'ail. Pressez les citrons jaunes et versez la moitié du jus récolté dans le blender. Rincez les pois chiches, égouttez-les et versez-en les $\frac{2}{3}$ dans le blender (gardez quelques pois chiches pour la décoration). Ajoutez $\frac{1}{2}$ cuil. à café de cumin et 1 cuil. à soupe de tahin (facultatif). Salez, poivrez et mixez longuement jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Transvasez dans un bol de service (et décorez de quelques pois chiches).

12 Placez le restant de dés de betterave dans un petit récipient hermétique (pour la grande salade du jeudi). Placez le restant de pois chiches dans un joli saladier pour la salade marocaine. Réservez le restant de jus de citron (pour les galettes de quinoa).

13 Préparez les galettes de quinoa à la patate douce : égouttez soigneusement le quinoa dans un tamis fin et placez-le dans un saladier. Mixez les

dés de patate douce cuite avec le restant de jus de citron, 1 cuil. à soupe de tahin (facultatif), $\frac{1}{2}$ cuil. à café de curcuma, du sel et du poivre. Transvasez dans le saladier contenant le quinoa et mélangez bien. Formez 8 galettes et enfournez pour 20 min dans le bas du four.

14 Préparez les petits flans de légumes : dans un saladier, battez les 4 œufs avec $\frac{1}{4}$ du lait de coco. Hachez finement 1 cm de gingembre et versez-le dans le saladier. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié des dés de carottes cuits et les fleurettes de brocoli cuites recoupées en petits morceaux. Huilez le moule à muffins et remplissez les alvéoles. Enfourez pour 25 min dans le haut du four.

15 Préparez les légumes pour les lentilles vertes : lavez soigneusement le poireau et émincez-le. Hachez finement la citronnelle et 1 cm de



gingembre. Versez le tout dans une sauteuse avec le restant de lait de coco et $\frac{1}{2}$ verre d'eau puis portez à ébullition. Ajoutez $\frac{3}{4}$ de l'ail haché, 1 cuil. à café de sel et un peu de poivre. Laissez cuire pendant 15 min. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. En fin de cuisson, ajoutez le restant de dés de carottes cuits. Transvasez dans un récipient hermétique de taille moyenne.

16 Terminez la préparation de la salade marocaine : placez les rondelles de carottes cuites et les morceaux de navet dans le saladier contenant les pois chiches. Ajoutez les olives, 1 cuil. à café de cumin, le restant d'ail haché et un peu de sel. Pressez l'orange et ajoutez le jus dans le saladier. Versez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive puis mélangez la salade. Couvrez d'un film alimentaire.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * La salade marocaine, recouverte d'un film alimentaire (se conserve 2 à 3 jours)
- * Les petits flans de légumes (se conservent 2 jours)
- * Le houmous de betterave (se conserve 3 à 4 jours)
- * Les bâtonnets de concombre et de carottes (se conservent 5 jours)
- * Les galettes de quinoa à la patate douce (se conservent 3 à 4 jours)
- * Les lentilles cuites (se conservent 5 jours)
- * Les légumes (poireau et carottes) au lait de coco (se conservent 4 jours)
- * Les dés de betterave (se conservent 5 jours)
- * Les fleurettes de brocoli et la julienne de carotte (se conservent 1 semaine)
- * La coriandre lavée (se conserve 1 semaine)
- * Le restant de gingembre (se conserve 1 semaine)



Lundi

Entrée
Salade marocaine

Plat
Petits flans
de légumes



Temps de préparation :

1 min

Temps de réchauffage :

10 min

Ingrédients : 4 brins de coriandre, la salade marocaine ; les flans de légumes

Entrée. Ciselez la coriandre au-dessus de la salade, mélangez et servez !

Plat. Faites réchauffer les petits flans pendant 10 min au four (ou 2 min au micro-ondes).

Temps de préparation :

1 min

Temps de réchauffage :

10 min



Ingrédients : 2 brins de coriandre, le houmous, les bâtonnets de concombre et de carottes ; les galettes de quinoa

Entrée. Ciselez la coriandre au-dessus du houmous. Servez avec les bâtonnets de crudités à tremper dans le houmous.

Plat. Faites réchauffer les galettes pendant 10 min au four (ou 3 min au micro-ondes). Vous pouvez aussi napper les galettes de houmous.

Mardi

Entrée
Houmous à la betterave

Plat
Galettes de quinoa
à la patate douce



Temps de préparation :

1 min

Temps de réchauffage :

10 min

Ingrédients : les lentilles vertes cuites, les légumes au lait de coco, 8 brins de coriandre

Placez les lentilles et les légumes au lait de coco dans une sauteuse et faites réchauffer à feu doux pendant 10 min.

Ciselez la coriandre au-dessus du plat et servez !

Jeudi

**Salade de mâche,
saumon fumé, avocat,
pamplemousse
et betterave**



Temps de préparation :

8 min

Ingrédients : 1 gros pamplemousse, 1 gros avocat, le sachet de mâche, les dés de betterave, les 4 tranches de saumon fumé, huile d'olive, sel et poivre

Pelez le pamplemousse à vif, coupez les suprêmes (quartiers) et pressez les membranes au-dessus d'un bol pour en récupérer le jus. Pelez l'avocat et coupez-le en dés. Dans un saladier, versez la mâche, les dés de betterave, les dés d'avocat et les suprêmes de pamplemousse. Dans le bol de jus de pamplemousse, ajoutez 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre et nappez la salade de cette vinaigrette. Servez avec les tranches de saumon fumé.

Temps de préparation :

8 min

Temps de cuisson :

10 min



Ingrédients : les champignons séchés ou surgelés, 1 oignon jaune, 1 gousse d'ail, le restant de gingembre, 3 cuil. à soupe de sauce soja, le récipient contenant la julienne de carotte et les fleurettes de brocoli, les crevettes décortiquées, les pousses de soja, 1 citron vert, le restant de coriandre, huile d'olive ou de tournesol

Réhydratez les champignons séchés dans un bol d'eau chaude. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez l'ail et le gingembre et hachez-les. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans un wok ou une sauteuse. Ajoutez-y l'oignon, l'ail et le gingembre. Laissez cuire pendant 2 min puis versez la sauce soja, le brocoli et les carottes. Laissez cuire pendant 3 min à feu vif. Ajoutez les crevettes, les pousses de soja et les champignons réhydratés ou surgelés. Poursuivez la cuisson pendant 3 min, pressez le citron vert et arrosez-en le plat. Servez avec la coriandre ciselée.

Vendredi

Wok de crevettes

Mercredi

**Lentilles vertes au lait
de coco**



Temps de préparation :

1 min

Temps de réchauffage :

10 min

Ingrédients : les lentilles vertes cuites, les légumes au lait de coco, 8 brins de coriandre

Placez les lentilles et les légumes au lait de coco dans une sauteuse et faites réchauffer à feu doux pendant 10 min.

Ciselez la coriandre au-dessus du plat et servez !

Hiver

Menu #1

Courses Menu #1



Légumes / Fruits

- * 600 g de poireaux (de 4 à 6 pièces)
- * 2 pommes de terre (pour soupe)
- * 1 bâton de citronnelle (ou de la citronnelle hachée surgelée)
- * 1 grosse botte de coriandre
- * 12 carottes
- * 4 citrons verts dont 1 bio
- * 3 cm de gingembre (ou du gingembre surgelé)
- * 500 g de shiitakés (ou de champignons de Paris)
- * 400 g de pak-choï (ou de petites blettes)
- * 6 pommes
- * 1 salade feuille de chêne
- * 2 mandarines ou 1 orange
- * ½ chou rouge ou 1 sachet de chou rouge râpé
- * 1 gros avocat pas mûr (à maturité le jeudi)
- * 4 gousses d'ail (ou de l'ail haché surgelé)
- * 4 échalotes

Placard de base

- * 4 cuil. à soupe de miel liquide
- * Moutarde
- * Curry indien
- * Au choix : épices tandoori, coriandre ou cardamome
- * Huile d'olive
- * Vinaigre
- * Sel et poivre

Poisson

- * 4 pavés de saumon ou de truite frais ou surgelés
- * 400 à 500 g de crevettes décortiquées (DLC > 5 ou 6 jours) fraîches ou surgelées

Crèmerie

- * 4 œufs
- * 2 crottins de chèvre
- * 25 cl de crème liquide
- * 1 paquet ou bocal de feta en dés (environ 130 g)

Épicerie

- * 40 cl de lait de coco
- * 50 g de mélange de noix, de noisettes ou de pignons
- * 20 g de raisins secs ou de baies de goji
- * 200 g de lentilles corail
- * 100 g de semoule de blé fine précuite
- * 250 g de polenta
- * 1 boîte de tomates concassées
- * 300 g de pain au levain tranché à congeler (ou à acheter le vendredi soir)

Lundi

Saumon (ou truite) mariné aux agrumes, purée de carottes à la citronnelle

Mardi

Entrée
Pommes au four au chèvre, noix et miel

Plat
Bol de polenta légère aux champignons

Mercredi

Entrée
Soupe de poireaux à la coriandre

Plat
Boulettes de lentilles corail

Jeudi

Tartines de guacamole allégé, salade chou rouge, pommes et œufs durs

Vendredi

Curry de crevettes

Préparation Menu #1



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf 2 citrons verts, 2 pommes, le chou rouge s'il est en sachet, l'avocat, les crevettes, la crème liquide, la feta, la polenta, le miel, les noix et les raisins secs. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 5 ramequins
 - * 1 plat à four (pour les pommes au four)
 - * 1 petit robot mixeur
 - * 1 mixeur plongeant ou 1 blender
 - * 1 essoreuse à salade
 - * 1 torchon propre
 - * 1 sauteuse ou 1 cocotte
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 petite casserole
 - * 1 presse-agrumes
 - * 1 écumoire
 - * 11 récipients : 1 très grand, 4 grands, 3 moyens, 2 petits, 1 bouteille en verre de 1,5 l
 - * Essuie-tout, papier d'aluminium, 1 sachet congélation

C'est parti pour 2 h 15 de cuisine !

1 Lavez la coriandre. Hachez-en la moitié finement et réservez dans un ramequin. Placez l'autre moitié dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, elle se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

2 Lavez les feuilles de salade soigneusement. Essorez la coriandre et la salade. Placez les feuilles dans un très grand récipient entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la salade se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

3 Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et hachez-les. Réservez dans un ramequin. Pelez les 4 échalotes. Émincez-en 2 finement et coupez les 2 autres en morceaux grossiers. Réservez dans un ramequin.



4 Pelez le gingembre. Hachez-en la moitié finement et coupez l'autre moitié grossièrement. Réservez dans un ramequin.

5 Si la citronnelle est fraîche, enlevez la première couche, hachez-la finement et réservez dans un ramequin.

6 Râpez le chou rouge dans un robot et mettez-le dans une boîte hermétique au réfrigérateur ; il se conservera ainsi pendant 1 semaine.

7 Si vous avez acheté le pain ce week-end, placez-le dans un sachet pour le congeler.

8 Préparez les carottes pour le curry et la purée : portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Faites cuire les carottes coupées en rondelles pendant 15 min.

9 Coupez le pak-choï en morceaux. Si vous avez acheté des blettes, préparez-les : séparez les côtes des feuilles à l'aide d'un couteau. Hachez les feuilles et réservez. Cassez la base des côtes et tirez pour éliminer les filandres. Coupez les côtes en petits tronçons. Mettez les côtes avec les feuilles.

10 Préparez le curry : dans un robot mixeur, placez la moitié de l'ail haché, la moitié de la citronnelle, les morceaux d'échalotes, les morceaux de gingembre, 1 cuil. à soupe de curry indien, 1 cuil. à café de sel, un peu de poivre et 2 cuil. à soupe d'eau. Mixez pour obtenir une pâte. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive puis ajoutez la pâte de curry. Laissez cuire à feu doux pendant 5 min. Ajoutez 1/3 du lait de coco, la moitié des tomates concassées et les blettes (ou le chou). Tout en laissant les carottes continuer de cuire,

Préparation Menu #1



prélevez-en $\frac{1}{3}$ à l'aide d'une écumoire et versez dans la sauteuse de curry. Versez un peu d'eau de cuisson des carottes jusqu'à presque recouvrir les légumes. Couvrez et laissez cuire pendant 15 min. Réservez dans un grand récipient hermétique pouvant aller au congélateur.

11 Ajoutez la moitié du restant de lait de coco dans la casserole contenant les carottes. Laissez cuire 10 min supplémentaires.

12 Portez une petite casserole d'eau à ébullition pour y faire durcir 4 œufs, pendant 10 min.

13 Portez 40 cl d'eau à frémissement dans une casserole moyenne. Versez les 200 g de lentilles corail avec la moitié des échalotes hachées et laissez cuire pendant 10 min.

14 Préparez la purée de carottes : égouttez les carottes. Gardez l'eau de cuisson, à conserver dans un récipient hermétique pour la polenta le mardi soir. Mixez les carottes avec $\frac{1}{2}$ cuil. à café de citronnelle hachée et $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel. Réservez dans un récipient hermétique.

15 Lavez la grande casserole et portez 1 l d'eau légèrement salée à frémissement pour la cuisson de la soupe de poireaux.

16 Une fois les lentilles corail cuites, éteignez le feu et ajoutez les 100 g de semoule fine, le restant de tomates concassées et mélangez bien. Ajoutez ensuite le jus de 1 citron vert, 1 cuil. à café de sel et 1 cuil. à café d'épices au choix parmi des épices tandoori, de la cardamome ou de la coriandre. Laissez reposer.



17 Coupez les poireaux en rondelles et les pommes de terre en petits dés. Versez dans la grande casserole avec le restant de lait de coco et de citronnelle. Laissez cuire pendant 20 min puis mixez avec la moitié de la coriandre hachée. Transvasez dans une bouteille en laissant de l'air pour la congélation.

18 Préparez la marinade pour le saumon ou la truite : placez les pavés dans une boîte hermétique. Râpez le zeste du citron vert bio au-dessus, puis pressez-le et versez son jus sur le poisson. Faites de même avec les mandarines. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, la moitié du restant d'échalotes hachées, la moitié du restant d'ail et un peu de sel.

19 Préparez une vinaigrette allégée : dans un petit récipient hermétique, mélangez 2 cuil. à soupe de moutarde, $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel, un peu de poivre

et 5 cuil. à soupe de vinaigre. Versez tout en mélangeant 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 3 cuil. à soupe d'eau.

20 Terminez la préparation des boulettes de lentilles corail : versez le restant de coriandre hachée dans la casserole et mélangez. Façonnez de petites boulettes allongées. Réservez dans un grand récipient hermétique.

21 Faites chauffer dans la sauteuse 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Faites rissoler le restant d'échalotes, d'ail et de gingembre hachés avec $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel. Versez les champignons nettoyés et laissez cuire pendant 10 min. Si ce sont des shiitakés, ajoutez un peu d'eau pour faciliter la cuisson.

22 Préparez les 4 pommes : coupez le chapeau et la base pour que chaque pomme tienne debout. Évidez-les. Coupez les crottins de chèvre en deux et placez $\frac{1}{2}$ crottin sur chaque pomme. Couvrez du chapeau et placez dans un plat allant au four, et recouvrez de papier d'aluminium.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Le poisson mariné (se conserve 2 jours)
- * La purée de carottes (se conserve 3 jours)
- * Le jus de cuisson des carottes (se conserve de 3 à 4 jours)
- * Les champignons cuits (se conservent 3 jours)
- * Les pommes évidées préparées, recouvertes d'un papier d'aluminium (se conservent 3 jours)
- * Les 4 œufs durs (se conservent 5 jours)
- * Les boulettes de lentilles corail (se conservent 4 jours)
- * La vinaigrette (se conserve 1 semaine)
- * La coriandre lavée (se conserve 1 semaine)
- * La salade lavée (se conserve 1 semaine)
- * Le chou rouge râpé (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * Le curry
- * La soupe de poireaux à la coriandre
- * Les tranches de pain au levain

Résultat Menu #1



À faire chaque soir Menu #1

Lundi

Saumon (ou truite) mariné aux agrumes, purée de carottes à la citronnelle



Temps de cuisson et réchauffage :
15 min

Ingrédients : le poisson mariné, la purée de carottes, 4 brins de coriandre
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Si le récipient contenant le poisson est en verre, servez-vous-en de plat de cuisson pour le saumon. Arrosez le poisson de sa marinade et enfournez pour 10 min. Pendant ce temps, faites réchauffer la purée de carottes. Servez en parsemant de coriandre ciselée.

Temps de cuisson et réchauffage :
15 min
Temps de préparation :
3 min



Ingrédients : 4 cuil. à soupe de miel, les pommes préparées, ¼ de la salade, la moitié de la vinaigrette allégée, 30 g de mélange de noix (ou de noisettes ou de pignons), sel et poivre ; le jus de cuisson des carottes, les champignons cuits, 250 g de polenta, sel et poivre

Entrée. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Versez 1 cuil. à soupe de miel sur chaque pomme et enfournez. Servez avec ¼ de la salade, la moitié de la vinaigrette, salez, poivrez et parsemez de noix.

Plat. Versez le jus de cuisson des carottes au lait de coco dans une grande casserole et complétez d'eau pour arriver à un volume total de 1,5 l. Salez et portez à ébullition. Pendant ce temps, faites réchauffer les champignons (à la poêle ou au micro-ondes). Versez la polenta en pluie dans la casserole et mélangez à feu très doux pendant 3 min. La texture doit épaissir mais rester lisse, comme un velouté. Versez dans des bols, recouvrez de champignons et poivrez.

Pour le mercredi, sortez la soupe de poireaux du congélateur et placez-la au réfrigérateur.

Mardi

Entrée
Pommes au four au chèvre, noix et miel

Plat
Bol de polenta légère aux champignons

Temps de réchauffage :
10 min



Mercredi

Entrée
Soupe de poireaux à la coriandre

Plat
Boulettes de lentilles corail

Jeudi

Tartines de guacamole allégé, salade chou rouge, pommes et œufs durs



Temps de préparation :
15 min

Ingrédients : le chou rouge râpé, 2 pommes, le restant de vinaigrette, 25 cl de crème liquide allégée, 20 g de mélange de noix (ou de noisettes ou de pignons), 20 g de raisins secs ou de baies de goji, les dés de feta, le restant de salade, les 4 œufs durs, les tranches de pain au levain décongelées, sel et poivre ; 1 avocat, ½ citron vert, 8 brins de coriandre, 5 cl de crème allégée
Allongez la vinaigrette en ajoutant 20 cl de crème liquide et un peu de sel. Râpez les pommes, mélangez-les avec le chou rouge et la moitié de la vinaigrette. Parsemez de feta, de noix et de fruits secs. Écalez les œufs. Disposez la salade dans les assiettes et nappez du restant de vinaigrette.
Préparez le guacamole : dans un petit robot mixeur, placez la chair de l'avocat, les 5 cl de crème liquide restants, 8 brins de coriandre, le jus de ½ citron vert, salez et poivrez. Mixez brièvement et étalez sur les tartines préalablement grillées.
Pour le vendredi, conservez le ½ citron vert restant au réfrigérateur, sortez le curry du congélateur et placez-le au réfrigérateur.

Temps de réchauffage :
10 min



Vendredi

Curry de crevettes

Ingrédients : le curry, les crevettes, le ½ citron vert restant, le restant de coriandre
Faites réchauffer le plat à feu doux dans une sauteuse pendant 15 min avec les crevettes. Versez le jus du citron vert, parsemez de coriandre ciselée et servez !

Menu #2

Courses Menu #2



Légumes / Fruits

- * 10 carottes
- * 1 betterave cuite sous vide
- * 3 endives
- * 2 navets boule d'or
- * 1 gros chou-fleur
- * 1 kg de gros topinambours (ou de céleri-rave)
- * 1 branche de céleri
- * 1 sachet de pousses de blettes (ou de mesclun) (DLC > 3 ou 4 jours)
- * 1 botte de persil plat
- * 4 pommes
- * 1 citron jaune
- * 2 gousses d'ail
- * 2 oignons rouges
- * 3 oignons jaunes

Placard de base

- * Moutarde
- * Miel
- * 3 feuilles de laurier
- * Graines de fenouil (facultatif)
- * Thym séché
- * Origan séché
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 700 g de rôti de porc (ou de veau dans le filet)
- * 4 tranches très fines de jambon blanc sans couenne
- * 800 g de lapin en morceaux
- * 150 g de lardons fumés maigres
- * 300 g de petites saint-jacques sans corail surgelées

Crèmerie

- * 6 œufs
- * 4 fromages blancs à 0 % (ou spécialités soja nature)
- * 1 petite boule de mozzarella (ou 1 paquet de mozzarella râpée)

Épicerie

- * 1 petite boîte de haricots blancs
- * 1 petit pot de sauce tomate nature
- * 40 cl de lait de coco
- * 10 olives noires dénoyautées
- * 20 g de pignons
- * 250 g de pruneaux
- * 1 grand verre de cidre ou de vin blanc
- * 1 cuil. à soupe de câpres
- * 1 cube de bouillon de légumes

Lundi

Rôti de porc aux pommes, purée de chou-fleur

Mardi

Entrée
Salade endives-betterave, sauce au fromage blanc moutardée

Plat
Pizza de chou-fleur au jambon

Mercredi

Entrée
Œufs durs, mayonnaise light aux câpres

Plat
Velouté de topinambours au lait de coco, saint-jacques poêlées

Jeudi

Lapin aux pruneaux

Vendredi

Minestrone d'hiver

Préparation Menu #2



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf les endives, les pousses de blettes (ou le mesclun), le jambon, les saint-jacques, la mozzarella, les haricots blancs, la sauce tomate, les olives, les câpres et l'origan. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 4 ramequins
 - * 1 plaque de four
 - * 1 plat allant au four (pour le rôti)
 - * 1 mixeur plongeant ou 1 blender
 - * 2 torchons propres ou 1 torchon + 1 sac à lait végétal
 - * 1 sauteuse ou 1 cocotte (pour le lapin aux pruneaux)
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 petite casserole
 - * 1 robot mixeur
 - * 1 saladier
 - * 8 récipients : 3 grands, 2 moyens, 3 petits
 - * Essuie-tout, papier sulfurisé, papier d'aluminium

C'est parti pour 2 h de cuisine !

1 Pelez les 3 oignons jaunes et les 2 oignons rouges et émincez-les. Réservez dans 2 ramequins distincts.

2 Commencez à préparer le lapin aux pruneaux : faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse ou une cocotte. Versez les morceaux de lapin et la moitié des oignons jaunes émincés et faites dorer à feu vif pendant 10 min en mélangeant souvent.

3 Pendant ce temps, pelez les navets et les carottes. Coupez 5 carottes en rondelles épaisses et 1 navet en quartiers. Coupez la branche de céleri en petits dés et hachez grossièrement 1 gousse d'ail pelée.



4 Continuez à préparer le lapin aux pruneaux : ajoutez les lardons, les rondelles de carottes, les quartiers de navet, $\frac{1}{3}$ du céleri et la gousse d'ail hachée. Déglacez avec les $\frac{2}{3}$ du cidre (ou du vin blanc), portez à ébullition puis ajoutez 1 verre d'eau, la moitié du cube de bouillon de légumes, 1 feuille de laurier, 1 cuil. à café de thym et $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 h.

5 Préparez le rôti aux pommes : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Placez le rôti dans un plat allant au four. Pelez les 4 pommes et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les dans le plat du rôti avec les oignons rouges émincés, 1 feuille de laurier, 1 cuil. à soupe de miel et le restant de cidre. Salez, poivrez et parsemez de 1 cuil. à café de graines de fenouil (facultatif). Enfouez pour 1 h 15 de cuisson dans le haut du four.

6 Préparez le velouté de topinambours : pelez les topinambours et placez-les au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau additionné du jus de $\frac{1}{2}$ citron pour limiter leur oxydation. Une fois que tous les topinambours sont pelés, égouttez-les et placez-les sur une plaque de four. Faites cuire tel quel dans le bas du four pendant 1 h.

7 Plongez la botte de persil dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Placez-en $\frac{1}{3}$ dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, le persil se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

8 Préparez le minestrone : coupez les 5 carottes et le navet restants en petits dés. Recoupez le restant d'oignons émincés en petits dés. Placez

Préparation Menu #2



le tout dans une grande casserole avec le restant de céleri et remplissez avec 1 l d'eau. Ajoutez 1 feuille de laurier, l'autre moitié du cube de bouillon de légumes et laissez cuire pendant 35 min à couvert. Réalisez un pesto de persil avec 20 g de pignons, 1 gousse d'ail pelée, le persil restant, 1 cuil. à café de sel, un peu de poivre et 2 cuil. à café d'eau. Vous l'ajouterez dans le minestrone une fois la cuisson des légumes terminée, avant de transvaser la soupe dans un grand récipient hermétique pouvant aller au congélateur.

9 Portez une petite casserole d'eau à ébullition pour y faire durcir 5 œufs, pendant 10 min.

10 Coupez la betterave en fins bâtonnets et placez-les dans un récipient hermétique.

11 Réalisez une sauce au fromage blanc qui servira de base pour 2 recettes (la salade endives-betterave et la mayonnaise light pour les œufs durs) : dans un récipient hermétique, mélangez 2 cuil. à soupe de moutarde, les 4 fromages blancs, ½ cuil. à café de sel et un peu de poivre.

12 Préparez le chou-fleur : une moitié servira pour le fond de pizza et l'autre pour la purée de chou-fleur. Portez une casserole moyenne d'eau salée à ébullition. Détaillez le chou-fleur en fleurettes. Placez-en 500 g dans un robot mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une semoule fine. Faites cuire le restant de fleurettes pendant 20 min dans l'eau bouillante. Placez la semoule de chou-fleur dans un torchon propre (ou un sac à lait végétal) et pressez au-dessus de l'évier pour enlever un maximum d'eau. La poudre obtenue doit être la plus sèche



possible. Placez-la ensuite dans un saladier avec l'œuf restant et ½ cuil. à café de sel. Mélangez bien pour former une boule puis étalez à la main sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé pour former un cercle d'environ 30 cm de diamètre. Dès que de la place se libère dans le four, enfournez pour 20 min.

13 Lorsque le lapin a cuit (1 h à feu doux), ajoutez les pruneaux et poursuivez la cuisson pendant 15 min.

14 Terminez la préparation de la purée de chou-fleur : égouttez soigneusement le chou-fleur cuit puis mixez avec ¼ du lait de coco dans un blender ou avec un mixeur plongeant.

15 Réalisez le velouté de topinambours : dans le blender (ou avec le mixeur plongeant), sans le

laver, mixez les topinambours cuits avec le restant de lait de coco et ½ cuil. à café de sel. Placez dans un récipient pouvant aller au congélateur, en laissant suffisamment d'air pour la congélation.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * Le rôti aux pommes, dans son plat recouvert de papier d'aluminium (se conserve 2 jours)
- * La purée de chou-fleur (se conserve 3 jours)
- * La betterave émincée (se conserve 5 jours)
- * La sauce au fromage blanc moutardée (se conserve 3 à 4 jours)
- * Le fond de pizza de chou-fleur, recouvert de papier d'aluminium (se conserve 3 jours)
- * Les 5 œufs durs (se conservent 5 jours)
- * Le persil lavé (se conserve 1 semaine)
- * Le ½ citron restant, emballé dans un film alimentaire ou placé dans une petite boîte hermétique (se conserve 5 jours)

Placez au congélateur :

- * Le velouté de topinambours
- * Le lapin aux pruneaux
- * Le minestrone

Résultat Menu #2



À faire chaque soir Menu #2

Lundi

**Rôti de porc
aux pommes, purée
de chou-fleur**



Temps réchauffage :
15 min

Ingrédients : le rôti aux pommes, la purée de chou-fleur
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites réchauffer le plat pendant 10 min. Faites réchauffer la purée de chou-fleur à la casserole ou au micro-ondes.

Temps de préparation :
10 min
Temps de cuisson :
10 min



Ingrédients : le persil lavé, la sauce au fromage blanc, 3 endives, le ½ citron, la betterave émincée ; le fond de pizza de chou-fleur, la sauce tomate, la mozzarella, le jambon, les olives noires, de l'origan

Entrée. Ciselez le persil et mélangez à la sauce au fromage blanc. Émincez finement les endives puis versez dans un saladier et pressez le ½ citron au-dessus. Ajoutez la betterave et la moitié de la sauce. Mélangez bien et servez ! Conservez le restant de sauce pour demain.

Plat. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nappez le fond de pizza de sauce tomate en laissant 2 cm de libre sur le pourtour. Coupez la mozzarella en tranches et répartissez-les sur le fond de pizza. Répartissez les olives et saupoudrez d'origan. Enfournez pour 5 min. Coupez le jambon en dés. Ajoutez sur la pizza et poursuivez la cuisson pendant encore 5 min.

Pour le mercredi, sortez le velouté de topinambours du congélateur et placez-le au réfrigérateur.

Mardi

Entrée
**Salade endives-
betterave, sauce
au fromage blanc
moutardée**

Plat
**Pizza de chou-fleur
au jambon**

Temps de préparation :
10 min
Temps de cuisson et réchauffage :
10 min



Ingrédients : les 5 œufs durs, 1 cuil. à soupe de câpres, le restant de sauce au fromage blanc, le sachet de pousses de blettes (ou de mesclun) ; le velouté de topinambours, 300 g de petites saint-jacques surgelées, huile, poivre

Entrée. Écalez les œufs et coupez-les en deux. Ajoutez 1 cuil. à soupe de câpres dans la sauce au fromage blanc. Servez les œufs durs sur la salade et recouvrez de sauce aux câpres.

Plat. Faites réchauffer le velouté à feu doux dans une casserole. Pendant ce temps, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire les saint-jacques à feu vif pendant 3 min, en mélangeant souvent. Servez sur le velouté et poivrez.

Pour le jeudi, sortez le lapin aux pruneaux du congélateur et placez-le au réfrigérateur.

Jeudi

Lapin aux pruneaux



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : le lapin aux pruneaux
Faites réchauffer le plat à feu doux dans une sauteuse pendant 15 min.

Pour le vendredi, sortez le minestrone du congélateur et placez-le au réfrigérateur.

Temps de réchauffage :
10 min



Ingrédients : le minestrone, 1 boîte de haricots blancs, poivre
Versez la soupe décongelée dans une casserole, ajoutez-y la boîte de haricots blancs avec leur jus et laissez réchauffer pendant 10 min. Poivrez et servez.

Mercredi

Entrée
**Œufs durs, mayonnaise
light aux câpres**

Plat
**Velouté
de topinambours
au lait de coco,
saint-jacques poêlées**

Vendredi

Minestrone d'hiver

Menu #3



Légumes / Fruits

- * 1 radis noir
- * 2 pommes
- * 16 carottes
- * 1 petit brocoli
- * 400 g de blettes
- * 1 chou vert (ou 1 kg de choux de Bruxelles ou de brocolis)
- * 1 botte de coriandre
- * 1 orange bio
- * 1 citron vert bio
- * 2 cm de gingembre (ou de gingembre haché surgelé)
- * 1 bâton de citronnelle (ou de la citronnelle hachée surgelée)
- * 7 oignons doux
- * 4 gousses d'ail
- * 2 échalotes

Placard de base

- * Moutarde
- * Cannelle en poudre
- * Miel
- * Sauce soja
- * 1 petit piment pili-pili (facultatif)
- * Huile d'olive
- * 2 feuilles de laurier
- * Thym séché
- * Vinaigre balsamique
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 800 g de bœuf maigre à mijoter
- * 600 g d'aiguillettes de canard (DLC > 3 ou 4 jours)
- * 500 g de filet de flétan frais (ou d'un autre poisson blanc sans arêtes)

Crèmerie

- * 1 pot de ricotta (250 g)
- * 1 petit sachet de parmesan râpé (environ 60 g)

Épicerie

- * 200 g de *conchiglioni*
- * 250 g de semoule pour couscous
- * 1 petite boîte de pois chiches
- * 40 cl de lait de coco
- * 50 g de raisins secs
- * 20 g d'amandes émondées ou effilées
- * 1 petite bouteille de vin rouge (37,5 cl)
- * 6 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
- * 1 petit bocal de mini-épis de maïs (facultatif)
- * 50 cl de sauce tomate nature
- * 1 cube de bouillon de légumes

Lundi

Entrée
Soupe de chou vert au lait de coco

Plat
Bœuf aux carottes et à l'orange

Mardi

Conchiglioni farcis aux blettes

Mercredi

Entrée
Salade de radis noir, carottes et pommes râpés, vinaigrette à l'orange

Plat
Wok d'aiguillettes de canard au chou vert

Jeudi

Couscous végétarien

Vendredi

Soupe thaïe aux boulettes de poisson

Préparation Menu #3



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf le radis noir, les pommes, la moitié du gingembre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, le citron vert, les aiguillettes de canard, le parmesan, la semoule, les pois chiches, les amandes, la sauce soja et les épis de maïs. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 2 grands bols
 - * 1 poêle
 - * 1 mixeur plongeant ou 1 blender
 - * 2 torchons propres
 - * 1 cocotte ou 1 grande sauteuse (pour le bœuf aux carottes)
 - * 1 sauteuse ou 1 wok (pour le couscous et la soupe thaïe)
 - * 1 grande casserole
 - * 1 plat à gratin (pour les *conchiglioni* farcis)
 - * 1 écumoire
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 robot mixeur
 - * 1 râpe
 - * 1 presse-agrumes
 - * 6 récipients : 3 grands, 2 moyens, 1 petit
 - * Essuie-tout, film alimentaire

C'est parti pour 2 h de cuisine !

1 Plongez la coriandre dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez soigneusement dans un torchon propre. Placez-la dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la coriandre se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

2 Pelez 6 oignons et émincez-les. Réservez dans un grand bol.

3 Préparez le bœuf aux carottes : dans une cocotte ou une sauteuse légèrement huilée, faites saisir la viande pendant 2 min à feu vif puis ajoutez $\frac{1}{3}$ des oignons émincés et 1 cuil. à café de sel. Laissez fondre pendant 5 min puis versez la bouteille de vin et portez à ébullition. Pendant ce temps, râpez



le zeste de l'orange et pressez-la, réservez le jus. Dans la cocotte, ajoutez 2 feuilles de laurier, 1 cuil. à café de thym séché et le zeste d'orange. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 h.

4 Préparez la vinaigrette à l'orange pour le mercredi : dans un petit récipient, mélangez 1 cuil. à soupe de moutarde avec $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel, un peu de poivre et 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique. Filtré le jus de l'orange pour enlever la pulpe puis ajoutez-le petit à petit dans le récipient en mélangeant.

5 Préparez les blettes (les feuilles serviront pour les *conchiglioni* farcis et les côtes pour le couscous) : lavez-les soigneusement puis séparez les feuilles des côtes à l'aide d'un couteau. Hachez les feuilles et réservez.

Cassez la base des côtes et tirez pour éliminer les filandres. Coupez les côtes en petits tronçons et réservez dans un grand bol.

6 Préparez les *conchiglioni* farcis : portez à ébullition une grande casserole d'eau salée pour y faire cuire les pâtes. Pendant ce temps, préparez la farce : dans une poêle, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et ajoutez les feuilles de blettes avec un peu de sel. Pelez 1 gousse d'ail, hachez-la grossièrement et ajoutez-la dans la poêle. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 min. Si besoin, ajoutez un peu d'eau. En fin de cuisson, la préparation doit être bien sèche. Versez les 50 cl de sauce tomate dans un plat à gratin, salez et poivrez. Dans un robot mixeur, versez la ricotta, un peu de sel et de poivre. Lorsque les feuilles de blettes sont prêtes, ajoutez-les dans le robot et mixez brièvement.

Préparation Menu #3



Égouttez les pâtes et passez-les sous l'eau froide. Farcissez chaque *conchiglioni* avec 1 cuil. à café de préparation. Disposez-les bien serrés dans le plat. Recouvrez de film alimentaire.

7 Préparez le chou vert (le cœur servira pour le wok et les feuilles vertes pour la soupe). Remplissez à nouveau la grande casserole d'eau salée et portez à ébullition. Lavez soigneusement les feuilles vertes, éliminez la tige dure, émincez les feuilles et réservez. Détachez les feuilles du cœur et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 2 min pour les faire blanchir. Prélevez avec une écumoire et passez sous l'eau froide. Égouttez bien. Pendant ce temps, plongez les feuilles vertes émincées dans la même eau avec 1/3 des oignons émincés et laissez cuire 15 min sans couvrir. Émincez les feuilles du cœur, épongez-les soigneusement avec un torchon

propre et placez-les dans un grand récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout.

8 Préparez les légumes pour le couscous : dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et versez le restant d'oignons émincés avec 1 cuil. à café de sel. Laissez fondre pendant 5 min. Pelez 1 gousse d'ail et hachez-la. Pelez toutes les carottes. Dans la sauteuse, ajoutez l'ail, 1 cuil. à café de cannelle et 3 cuil. à soupe de miel. Laissez caraméliser pendant 2 min, le temps de couper 2 carottes en quatre. Ajoutez-les dans la sauteuse avec les côtes de blettes, les raisins secs, la moitié du cube de bouillon de légumes et mouillez avec un petit verre d'eau. Laissez cuire pendant 20 min à couvert en mélangeant de temps en temps puis transvasez dans un récipient hermétique pouvant aller au congélateur.



9 Coupez 10 carottes en rondelles et ajoutez-les dans la cocotte de bœuf. Poursuivez la cuisson jusqu'à la fin de la session de cuisine. Coupez 2 carottes en julienne pour la soupe thaïe. Râpez les 2 carottes restantes et conservez-les dans un récipient hermétique.

10 Terminez la préparation de la soupe de chou vert : égouttez les feuilles de chou et rincez-les sous l'eau froide. Mixez très longuement en ajoutant petit à petit 1 l d'eau et 1/4 du lait de coco. Rectifiez l'assaisonnement. La texture doit être bien lisse.

11 Préparez une pâte de curry maison pour la soupe thaïe : dans un robot mixeur, mettez 1 gousse d'ail pelée, 2 échalotes pelées, un peu de gingembre, la citronnelle hachée, 1 piment pili-pili (facultatif) et 6 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte.

12 Préparez la soupe thaïe aux boulettes de poisson : lavez la sauteuse ayant servi à la préparation des légumes pour le couscous puis faites-y chauffer 1 cuil. à soupe d'huile. Versez la quasi-totalité de la pâte de curry. Laissez fondre à feu doux pendant 5 min. Ajoutez dans le robot mixeur (avec un peu de pâte de curry) le filet de poisson ainsi que 10 brins de coriandre et 1 pincée de sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Dans la sauteuse, ajoutez le restant de lait de coco, de cube de bouillon de légumes et 1 l d'eau. Portez à ébullition puis écumez la surface. Réduisez le feu et ajoutez les bâtonnets de carottes. Détaillez le brocoli en fleurettes puis ajoutez-les dans la sauteuse. Laissez cuire pendant 10 min. Façonnez de petites boulettes de poisson entre vos mains. Ajoutez-les dans la sauteuse 2 min avant la fin de la cuisson.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * La soupe de chou vert, directement dans la casserole recouverte d'une assiette (se conserve 2 jours)
- * Le bœuf aux carottes, directement dans la cocotte ou la sauteuse couverte (se conserve 2 à 3 jours)
- * Les *conchiglioni* farcis, directement dans le plat à gratin recouvert de film alimentaire (se conservent 3 à 4 jours)
- * Le cœur de chou vert blanchi (se conserve 5 jours)
- * Les carottes râpées (se conservent 5 jours)
- * La vinaigrette à l'orange (se conserve 3 à 4 jours)
- * La coriandre lavée (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * Les légumes pour le couscous
- * La soupe thaïe aux boulettes de poisson



Lundi

Entrée

**Soupe de chou vert
au lait de coco**

Plat

**Bœuf aux carottes
et à l'orange**



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : la soupe ; le bœuf aux carottes
Entrée. Faites réchauffer la soupe à feu doux pendant 10 min et servez !
Plat. Faites réchauffer la cocotte à feu doux pendant 15 min et servez !

Temps de cuisson :
10 min



Mardi

**Conchiglioni farcis aux
blettes**

Ingrédients : les *conchiglioni* farcis, le petit sachet de parmesan râpé
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Saupoudrez le plat de parmesan et laissez gratiner pendant 10 min.

Temps de préparation :
10 min
Temps de cuisson :
15 min



Mercredi

Entrée

**Salade de radis noir,
carottes et pommes
râpés, vinaigrette
à l'orange**

Plat

**Wok d'aiguillettes
de canard au chou vert**

Ingrédients : 2 pommes, le radis noir, les carottes râpées, la vinaigrette à l'orange ; 1 gousse d'ail, 1 oignon, le restant de gingembre, les aiguillettes de canard, le cœur de chou vert blanchi, 3 cuil. à soupe de sauce soja, 8 brins de coriandre, huile
Entrée. Pelez les pommes et le radis noir et râpez-les. Mélangez-les aux carottes râpées et nappez de vinaigrette.
Plat. Pelez l'ail, l'oignon et le gingembre, hachez-les puis faites-les rissoler dans une grande poêle ou un wok légèrement huilé. Coupez les aiguillettes de canard en morceaux. Ajoutez le canard et le chou vert et laissez cuire pendant 10 min à feu vif. Lorsque la préparation commence à coller au wok, déglacez avec 3 cuil. à soupe de sauce soja. Parsemez de coriandre ciselée.
Pour le jeudi, sortez les légumes pour couscous du congélateur et placez-les au réfrigérateur.

Jeudi

Couscous végétarien



Temps de réchauffage :
15 min
Temps de préparation :
5 min

Ingrédients : 250 g de semoule pour couscous, les légumes décongelés, la petite boîte de pois chiches, 20 g d'amandes, la moitié du restant de coriandre
Rincez les pois chiches et ajoutez-les aux légumes. Faites réchauffer le plat à feu doux à la casserole ou au micro-ondes. Pendant ce temps, préparez la semoule selon les indications du paquet. Parsemez le plat d'amandes et de coriandre ciselée puis servez !
Pour le vendredi, sortez la soupe thaïe du congélateur et placez-la au réfrigérateur.

Temps de réchauffage :
15 min



Vendredi

**Soupe thaïe
aux boulettes
de poisson**

Ingrédients : la soupe thaïe, un petit bocal de mini-épis de maïs (facultatif), le citron vert, le restant de coriandre
Faites réchauffer le plat à feu doux pendant 15 min. Rincez les épis de maïs et ajoutez-les dans la soupe. Râpez le zeste du citron, pressez le citron et ajoutez zeste et jus à la soupe. Parsemez de coriandre ciselée et servez !

Menu #4

Courses Menu #4



Légumes / Fruits

- * 10 carottes
- * 1 sachet de pousses d'épinards (DLC > 5 ou 6 jours)
- * 1 petit potimarron ou 1 patate douce
- * 500 g de champignons de Paris
- * 1 petit chou-fleur
- * 1 branche de céleri
- * 2 poireaux
- * 1 petite grappe de raisins rouges
- * 1 citron jaune
- * 1 botte de ciboulette
- * 1 kaki pas mûr (à maturité le vendredi)
- * 1 avocat pas mûr (à maturité le vendredi)
- * 4 oignons jaunes
- * 2 gousses d'ail

Placard de base

- * Moutarde
- * Thym séché
- * Cumin
- * 1 dosette de safran (facultatif)
- * 3 feuilles de laurier
- * Huile d'olive
- * Vinaigre
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 2 cuisses de dinde crues coupées en morceaux
- * 600 g de bœuf haché à 5 %
- * 500 g de dos de cabillaud frais (ou d'un autre poisson blanc épais sans arêtes)

Crèmerie

- * 1 paquet de feta
- * 40 cl de crème liquide allégée

Épicerie

- * 1 petite bouteille de vin blanc
- * 2 grosses boîtes de tomates pelées au jus
- * 2 cuil. à soupe de câpres
- * 100 g de quinoa blanc
- * 150 g de lentilles vertes
- * 20 g de noix
- * 20 g de pistaches
- * 50 g de farine
- * 30 g de flocons d'avoine
- * 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- * 2 cuil. à soupe de purée d'amandes blanches

Lundi

Osso-buco de dinde

Mardi

Entrée
Taboulé de quinoa aux raisins, aux pistaches et à la ciboulette

Plat
Crumble salé de légumes d'hiver

Mercredi

Chou-fleur entier en sauce tomate, lentilles

Jeudi

Blanquette de poisson blanc

Vendredi

Entrée
Salade de pousses d'épinards, kaki, avocat, feta et noix

Plat
Boulettes de bœuf haché, tagliatelles de carottes

Préparation Menu #4



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf les pousses d'épinards, le raisin, l'avocat, le kaki, la feta, les pistaches et les noix. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 2 grands bols
 - * 2 petits bols
 - * 1 poêle
 - * 2 torchons propres
 - * 1 cocotte ou 1 grande sauteuse (pour l'osso-buco)
 - * 1 sauteuse
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 saladier
 - * 1 plat à gratin (pour le crumble)
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 presse-agrumes
 - * 7 récipients : 3 grands, 3 moyens, 1 petit
 - * Essuie-tout, film alimentaire

C'est parti pour 2 h de cuisine !

1 Plongez la botte de ciboulette dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Coupez les tiges en deux puis placez-les dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la ciboulette se conservera pendant plus d'une semaine au réfrigérateur.

2 Pelez les 4 oignons et émincez-les. Réservez dans un grand bol. Lavez la branche de céleri, éliminez les fils et coupez en petits dés. Réservez dans un petit bol.

3 Préparez l'osso-buco de dinde : dans une cocotte ou une grande sauteuse, faites chauffer 1 cuil. à



soupe d'huile d'olive puis versez les $\frac{2}{3}$ des oignons émincés et les morceaux de dinde. Salez, poivrez et laissez saisir à feu vif pendant 5 min. Pendant ce temps, pelez les 2 gousses d'ail et hachez-les. Ajoutez-en la moitié dans la cocotte et réservez le restant dans un petit bol. Ajoutez la moitié du céleri puis le vin blanc et portez à ébullition. Versez ensuite les 2 boîtes de tomates pelées, 2 feuilles de laurier, 1 cuil. à café de thym et 1 grand verre d'eau. Couvrez et laissez cuire pendant 1 h à feu doux et à couvert.

4 Commencez à préparer le crumble de légumes : lavez le potimarron, enlevez les pépins et coupez la chair en cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive puis ajoutez le restant d'oignons émincés, la moitié de l'ail haché restant et $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel. Laissez

fondre pendant 3 min à feu moyen. Ajoutez ensuite les cubes de potimarron, un petit fond d'eau puis couvrez et laissez cuire pendant 10 min.

5 Pelez les 10 carottes. Avec 4 d'entre elles, réalisez des tagliatelles à l'aide d'un économiseur. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée et faites blanchir les tagliatelles de carottes pendant 1 min puis passez-les sous l'eau froide. Séchez-les soigneusement dans un torchon propre et conservez dans un grand récipient hermétique pouvant aller au congélateur. Coupez les 6 carottes restantes en rondelles. Ajoutez-en 4 dans la cocotte d'osso-buco. Réservez les rondelles des 2 carottes restantes dans un grand bol.

6 Portez une casserole moyenne d'eau non salée à ébullition avec 1 feuille de laurier pour y faire

Préparation Menu #4



cuire les lentilles pendant 30 min. Salez seulement en fin de cuisson. Égouttez et conservez dans un récipient hermétique.

7 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les pieds des champignons, essuyez-les soigneusement et coupez-les en tranches. Ajoutez-en ¼ dans la sauteuse avec le potimarron. Laissez cuire pendant 5 min supplémentaires.

8 Terminez le crumble : dans un saladier, mélangez 50 g de farine, 30 g de flocons d'avoine, 2 cuil. à soupe de purée d'amandes, 4 cuil. à soupe d'eau, 1 cuil. à soupe de graines de sésame, ½ cuil. à café de sel et ½ cuil. à café de thym. Versez le potimarron et les champignons cuits dans un plat à gratin et recouvrez du sablage. Enfourez pour 30 min.

9 Préparez le chou-fleur en sauce : détachez les feuilles du chou mais gardez celui-ci entier. Prélevez ⅓ de la sauce de l'osso-buco (avec quelques rondelles de carottes) et versez dans une grande casserole, juste un peu plus large que le chou-fleur. Disposez le chou-fleur : la sauce doit arriver à la moitié du chou. Ajoutez 2 cuil. à soupe de câpres dans la sauce et couvrez la casserole de façon que le haut du chou-fleur cuise à la vapeur. Laissez cuire pendant 30 min à feu doux.

10 Terminez la préparation de l'osso-buco : ajoutez la moitié du restant de champignons émincés dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant 15 min.

11 Préparez le quinoa : lavez la casserole ayant servi à la cuisson des lentilles, remplissez d'eau salée et portez à ébullition. Rincez abondamment



le quinoa dans un tamis fin puis laissez cuire pendant 10 min. Égouttez dans le tamis et conservez dans un récipient hermétique.

12 Préparez la blanquette de poisson : dans une sauteuse, versez la crème liquide, les rondelles de carottes restantes, le céleri restant, ½ cuil. à café de sel et le safran (facultatif). Couvrez et laissez cuire pendant 10 min. Pendant ce temps, lavez les poireaux et coupez le blanc en rondelles. Ajoutez dans la sauteuse. Émincez finement un peu de vert de poireau pour parfumer les boulettes de bœuf.

13 Préparez les boulettes de bœuf : mélangez la viande avec le vert de poireau émincé, ½ cuil. à café de sel, ½ cuil. à café de cumin et le restant d'ail haché. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et laissez cuire pendant 10 min

sur toutes les faces. En fin de cuisson, versez 2 louches de sauce de l'osso-buco. Transvasez le tout dans un grand récipient pouvant aller au congélateur.

14 Terminez la préparation de la blanquette de poisson : ajoutez le restant de champignons dans la sauteuse. Coupez le poisson en dés puis ajoutez-les dans la sauteuse en les incorporant bien dans la préparation. Couvrez à nouveau et laissez cuire pendant 5 min sans mélanger pour ne pas émietter les morceaux de poisson. Pressez le citron et ajoutez son jus dans la sauteuse.

15 Préparez une vinaigrette allégée : dans un petit récipient hermétique, mélangez 2 cuil. à soupe de moutarde, ½ cuil. à café de sel, un peu de poivre et 5 cuil. à soupe de vinaigre. Versez tout en mélangeant 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 3 cuil. à soupe d'eau.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- * L'osso-buco de dinde, directement dans la cocotte couverte (se conserve 2 jours)
- * Le quinoa cuit (se conserve 3 à 4 jours)
- * Le crumble salé, couvert de film alimentaire (se conserve 3 à 4 jours)
- * Les lentilles cuites (se conservent 5 jours)
- * Le chou-fleur entier en sauce tomate, dans la casserole couverte (se conserve 3 à 4 jours)
- * La ciboulette lavée (se conserve 1 semaine)
- * La vinaigrette allégée (se conserve 1 semaine)

Placez au congélateur :

- * La blanquette de poisson
- * Les tagliatelles de carottes blanchies
- * Les boulettes de bœuf



Menu #4

Lundi

Osso-buco de dinde



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : la cocotte d'osso-buco
Faites réchauffer le plat pendant 15 min à feu doux et servez !

Temps de réchauffage :
15 min
Temps de préparation :
10 min



Ingrédients : les raisins, le quinoa cuit, 20 g de pistaches, la moitié de la vinaigrette allégée, la moitié de la ciboulette ; le crumble salé

Entrée. Coupez les raisins en deux et enlevez les pépins. Dans un saladier, mélangez le quinoa, les raisins, les pistaches et la moitié de la vinaigrette. Mélangez et parsemez de ciboulette ciselée.

Plat. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6) et faites réchauffer le crumble pendant 10 min.

Mardi

Entrée

Taboulé de quinoa aux raisins, pistaches et ciboulette

Plat

Crumble salé de légumes d'hiver

Jeudi

Blanquette de poisson blanc



Temps de réchauffage :
15 min

Ingrédients : la blanquette de poisson, le restant de ciboulette
Faites réchauffer le plat à feu doux dans une sauteuse couverte pendant 15 min. Parsemez de ciboulette ciselée et servez !

Pour le vendredi, sortez les boulettes de bœuf et les tagliatelles de carottes du congélateur et placez-les au réfrigérateur.

Temps de préparation :
10 min
Temps de réchauffage :
10 min



Ingrédients : l'avocat, le paquet de feta, le kaki, les pousses d'épinards, le restant de vinaigrette, 20 g de noix ; les boulettes et les tagliatelles décongelées, sel et poivre

Entrée. Coupez l'avocat et la feta en dés, et le kaki en quartiers. Dans un saladier, mélangez les pousses d'épinards, le kaki, l'avocat, la feta et la vinaigrette. Parsemez de noix et servez !

Plat. Faites réchauffer les boulettes et les tagliatelles à votre convenance. Salez, poivrez et servez !

Mercredi

Chou-fleur entier en sauce tomate, lentilles



Temps de réchauffage :
10 min

Ingrédients : le chou-fleur en sauce tomate, les lentilles cuites, la moitié du restant de ciboulette
Faites réchauffer le chou-fleur en sauce dans sa casserole pendant 10 min à couvert. Faites réchauffer les lentilles. Servez ensemble en parsemant de ciboulette ciselée.

Pour le jeudi, sortez la blanquette de poisson du congélateur et placez-la au réfrigérateur.

Vendredi

Entrée

Salade de pousses d'épinards, kaki, avocat, feta et noix

Plat

Boulettes de bœuf haché, tagliatelles de carottes

Menus du printemps

Menu #1 du printemps

Lundi

Grande salade de pommes de terre
aux œufs durs, sauce moutardée

Mardi

Entrée. Velouté au cresson et
aux asperges
Plat. Poulet à l'ananas, sauce au citron
vert

Mercredi

Pavés de saumon, sauce au cresson,
légumes printaniers

Jeudi

Entrée. Salade de petits pois à l'orange
Plat. Poulet sauce César, haricots verts

Vendredi

Capellini primavera

Menu #2 du printemps

Lundi

Entrée. Carottes râpées à l'orange
Plat. Cabillaud laqué et brocoli sauté

Mardi

Entrée. Soupe courgettes et petits pois
Plat. Bocaux d'épinards à la florentine

Mercredi

Grande salade tiède de quinoa façon
marocaine

Jeudi

Lasagnes végétariennes

Vendredi

Penne aux courgettes et aux petits pois,
sauce aux épinards

Menu #3 du printemps

Lundi

Poulet à la moutarde vapeur, gratin
de courgettes et de fenouil light

Mardi

Soupe de poulet au lait de coco

Mercredi

Entrée. Asperges blanches, sauce légère
à la coriandre
Plat. Poke bowls au saumon

Jeudi

Riz façon cantonaise

Vendredi

Entrée. Soupe « anti-gaspi »
Plat. Papillotes de daurade aux
courgettes et aux tomates séchées

Menu #4 du printemps

Lundi

Brochettes de poulet mariné au yaourt
et à la menthe

Mardi

Entrée. Tzatziki
Plat. Flans de carottes

Mercredi

Wok de bœuf thaï

Jeudi

Entrée. Salade de fèves
Plat. Galettes de légumes verts à la feta

Vendredi

Parmentier de carottes et de cabillaud

Menus d'été

Menu #1 d'été

Lundi

Entrée. Gaspacho tomate-pastèque

Plat. Crumble de ratatouille aux lentilles

Mardi

Entrée. Salade d'aubergines vapeur

Plat. Tomates farcies au thon

Mercredi

Ratatouille sans huile, aiguillettes de poulet provençales

Jeudi

Salade de lentilles à la pastèque et à la feta

Vendredi

Grand taboulé à la menthe

Menu #2 d'été

Lundi

Entrée. Soupe de tomates au pesto

Plat. Tortilla au four

Mardi

Grande salade de légumes grillés au chèvre

Mercredi

Entrée. Salade de haricots verts à la pêche

Plat. Moussaka light

Jeudi

Lasagnes de veau aux courgettes

Vendredi

Boulettes de bœuf à la sauce tomate

Menu #3 d'été

Lundi

Entrée. Tranches d'aubergines comme une pizza

Plat. Espadon sauce vierge

Mardi

Entrée. Salade melon, crevettes, avocat

Plat. Tian de légumes

Mercredi

Pâtes aux légumes grillés et tapenade

Jeudi

Quiche sans pâte au saumon, aux tomates cerise et au chèvre

Vendredi

Galettes de quinoa aux courgettes

Menu #4 d'été

Lundi

Entrée. Fonds d'artichauts garnis

Plat. Papillotes de moules à l'estragon

Mardi

Entrée. Salade de courgettes crues marinées

Plat. Ballottines de dinde à l'orange et aux noisettes

Mercredi

Grande salade de riz végétarienne

Jeudi

Filet mignon aux abricots et au fenouil

Vendredi

Courgettes farcies au riz

Menus d'automne

Menu #1 d'automne

Lundi

Entrée. Soupe d'épinards au fromage frais

Plat. Patates douces farcies aux œufs

Mardi

Grande salade tiède de quinoa aux légumes rôtis, roquefort, noix et œufs durs

Mercredi

Entrée. Salade poires, figues, noix et roquefort, vinaigrette à l'orange

Plat. Escalopes de dinde aux champignons et aux épinards

Jeudi

Tajine de lotte aux carottes, navets et safran

Vendredi

Mijoté de veau au potimarron, carottes, navet, safran et cannelle

Menu #2 d'automne

Lundi

Entrée. Soupe de potiron

Plat. Cabillaud, fondue de poireaux et chou-fleur à la crème

Mardi

Filet mignon aux pruneaux, carottes et céleri-rave

Mercredi

Entrée. Salade de lentilles aux pommes, raisins et noisettes

Plat. Œufs cocotte au chou-fleur et cancoillotte

Jeudi

Couscous de légumes aux pois chiches

Vendredi

Parmentier de bœuf à la purée carottes-céleri

Menu #3 d'automne

Lundi

Entrée. Soupe de butternut

Plat. Quiche légère aux champignons

Mardi

Parmentier de poulet

Mercredi

Riz à la butternut rôtie

Jeudi

Papillotes de cabillaud et de haddock

Vendredi

Entrée. Velouté de chou-fleur à la vanille

Plat. Salade thaïe au poulet

Menu #4 d'automne

Lundi

Entrée. Salade marocaine

Plat. Petits flans de légumes

Mardi

Entrée. Houmous à la betterave

Plat. Galettes de quinoa à la patate douce

Mercredi

Lentilles vertes au lait de coco

Jeudi

Salade de mâche, saumon fumé, avocat, pamplemousse et betterave

Vendredi

Wok de crevettes

Menus d'hiver

Menu #1 d'hiver

Lundi

Saumon (ou truite) mariné aux agrumes, purée de carottes à la citronnelle

Mardi

Entrée. Pommes au four au chèvre, noix et miel

Plat. Bol de polenta légère aux champignons

Mercredi

Entrée. Soupe de poireaux à la coriandre

Plat. Boulettes de lentilles corail

Jeudi

Tartines de guacamole allégé, salade chou rouge, pommes et œufs durs

Vendredi

Curry de crevettes

Menu #2 d'hiver

Lundi

Rôti de porc aux pommes, purée de chou-fleur

Mardi

Entrée. Salade endives-betterave, sauce au fromage blanc moutardée

Plat. Pizza de chou-fleur au jambon

Mercredi

Entrée. Œufs durs, mayonnaise light aux câpres

Plat. Velouté de topinambours au lait de coco, saint-jacques poêlées

Jeudi

Lapin aux pruneaux

Vendredi

Minestrone d'hiver

Menu #3 d'hiver

Lundi

Entrée. Soupe de chou vert au lait de coco

Plat. Bœuf aux carottes et à l'orange

Mardi

Conchiglioni farcis aux blettes

Mercredi

Entrée. Salade de radis noir, carottes et pommes râpés, vinaigrette à l'orange

Plat. Wok d'aiguillettes de canard au chou vert

Jeudi

Couscous végétarien

Vendredi

Soupe thaïe aux boulettes de poisson

Menu #4 d'hiver

Lundi

Osso-buco de dinde

Mardi

Entrée. Taboulé de quinoa aux raisins, aux pistaches et à la ciboulette

Plat. Crumble salé de légumes d'hiver

Mercredi

Chou-fleur entier en sauce tomate, lentilles

Jeudi

Blanquette de poisson blanc

Vendredi

Entrée. Salade de pousses d'épinards, kaki, avocat, feta et noix

Plat. Boulettes de bœuf haché, tagliatelles de carottes

Remerciements

Merci à Élise Ernest, mon éditrice, de m'avoir guidée dans la rédaction de cet ouvrage.

Merci à Céline Le Lamer, responsable éditoriale, pour sa confiance et son intelligence.

Merci à Charly Deslandes, mon photographe, pour ses photos parfaites, sa bonne humeur et son efficacité incroyable.

Merci à la marque Greenpan pour ses ustensiles de cuisson en céramique utilisés dans le livre : poêle, sauteuse, wok... Les essayer, c'est les adopter !

Merci à ma famille pour son soutien : Maman (alias Mamie Mumu), Benoît, Alexandre, Fred, Eliott.

Et merci à tous les amis testeurs de recettes pour ce livre : Caroline, Julien, Gabrielle, Céleste, Sakho, JB, Delys et Issa.

Caroline Pessin

N'hésitez pas à partager les photos de vos menus sur Instagram en utilisant le hashtag #en2hjecuisinepourtoutelasemaine

Toutes les photographies de cet ouvrage ont été réalisées par Charly Deslandes.

© 2019 Hachette Livre (Hachette Pratique)
58, rue Jean Bleuzen – 92178 Vanves Cedex

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, totale ou partielle, pour quelque usage, par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

Direction : Catherine Saunier-Talec
Responsable éditoriale : Céline Le Lamer
Responsable artistique : Nicolas Beaujouan
Responsable de projet : Élise Ernest
Correction : Sara Quémener, Mélanie Rebillaud
Fabrication : Amélie Latsch
Partenariats : Sophie Morier (smorier@hachette-livre.fr)

ISBN : 978-2-01-705589-1