



Menu

De la semaine

Du 2 au 7 février

Liste de courses

Environ
60 €

Légumes

- 400 g de brocoli
- 800 g de chou-fleur
- 6 carottes
- 500 g de patate douce
- 250 g de champignons de Paris
- 1 avocat mûr
- Roquette

Produits laitiers

- 300 ml de lait
- 100 ml de crème légère
- 100 g de fromage frais
- 6 portions de Kiri
- 240 g de fromage râpé
- 120 g de parmesan râpé

Viande-Poisson-oeufs

- 400 g de filets de poulet
- 150 g de bacon
- 500 g de poisson blanc
- 120 g de saumon fumé
- 17 oeufs
- Jambon / poulet / bacon (pour la pizza)

Condiments

- 400 g de tagliatelles fraîches
- 1 pâte brisée
- 140 g de farine
- 40 g de fécule de maïs (si utilisé)
- 100 g de chapelure ou flocons d'avoine mixés
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Lundi

Crumble salé brocoli poulet & parmesan

- 400 g de filets de poulet
- 400 g de brocoli
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de crème légère ou fromage frais
- Sel, poivre

Crumble

- 60 g de farine
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de parmesan râpé

Préparation

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Couper le brocoli en petits bouquets et le cuire à la vapeur 10 min. Couper le poulet en petits morceaux.
- Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et faire dorer le poulet 5 min.
- Ajouter le brocoli, sel, poivre, puis la crème/fromage frais. Mélanger.
- Verser la préparation dans un plat à gratin.
- Dans un bol, mélanger farine et parmesan, puis incorporer l'huile pour obtenir une texture sableuse.
- Répartir le crumble sur la garniture. Enfourner 30 min.

4 Pers.



Mardi

Pizza base chou-fleur

- 800 g de chou-fleur surgelé ou frais
- 2 œufs
- 100 g de fromage râpé
- 40 g de chapelure ou flocons d'avoine mixés
- Sel, poivre

Garniture

- 100 g de fromage râpé
- Jambon / poulet / bacon

Préparation

- Cuire le chou-fleur à la vapeur.
- Le mixer grossièrement.
- Le mettre dans un torchon et presser fort pour enlever l'eau.
- Mélanger avec les œufs, le fromage râpé, la chapelure, sel et poivre.
- Étaler finement sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Cuire 20 minutes à 200 degrés, four préchauffé.
- Ajouter la garniture à la sortie du four.
- Remettre au four 5 min.

4 pers.



Mercredi

Wrap de carottes

- 500 g de carottes râpées
- 4 œufs
- 50 g de farine ou fécule de maïs
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Garniture

- 120 g de saumon fumé
- 1 avocat mûr
- 100 g de fromage frais
- Roquette

Préparation

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Dans un saladier, mélanger les carottes râpées, les œufs, la farine (ou fécule), le fromage râpé, le sel, et le poivre. Mélanger.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, former 4 ronds, bien lisser la surface.
- Enfourner 12 min. Puis laisser tiédir.
- Tartiner chaque wrap de fromage frais.
- Ajouter de l'avocat en fines tranches et du saumon fumé.
- Terminer par la roquette.
- Poivrer, fermer les wrap en 2 et déguster.

4 wraps



Jeudi

Tagliatelles fraîches champignons bacon parmesan

- 400 g de tagliatelles fraîches
- 250 g de champignons de Paris
- 150 g de bacon
- 60 g de parmesan
- 2 jaunes d'œufs
- Poivre

Préparation

- Faire cuire les tagliatelles en suivant les instructions sur l'emballage.
- Garder 1 louche d'eau de cuisson avant d'égoutter.
- Emincer finement les champignons.
- Faire revenir le bacon dans une grande poêle.
- Ajouter les champignons.
- Faire cuire 8 min jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants.
- Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs, le parmesan râpé, un peu de poivre.
- Ajouter les pâtes égouttées dans la poêle.
- Verser le mélange œufs-parmesan, mélanger rapidement.
- Ajouter un peu d'eau de cuisson pour obtenir une sauce crémeuse.

4 Pers.



Vendredi

Quiche patate douce & kiri

- 1 pâte brisée
- 500 g de patate douce
- 4 œufs
- 300 ml de lait
- 6 portions de Kiri
- Sel, poivre
- (Option : 100 g de jambon blanc ou bacon)

4 parts

Préparation

- Préchauffer la four à 180 degrés.
- Cuire la patate douce en petits dés jusqu'à ce qu'elle soit fondante.
- Etaler la pâte dans un moule à tarte et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- Répartir les patates douces cuites.
- Fouetter les œufs, le lait, les Kiri, assaisonner.
- Verser la préparation, cuire 40 minutes.



Samedi

Fish fingers poisson carotte

- 500 g de poisson blanc
- 1 carotte
- 1 œuf
- 60 g de chapelure
- 20 g de parmesan râpé
- 40 g de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

12 portions

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Couper le poisson en bâtonnets réguliers.
3. Râper la carotte très finement. Essorer dans un torchon.
4. Préparer 3 assiettes : une avec de la farine, une autre avec l'œuf battu, la dernière avec la chapelure, parmesan et carotte râpée.
5. Passer chaque bâtonnet dans la farine, puis l'œuf, puis la chapelure/parmesan/carotte.
6. Déposer les fish fingers sur une plaque, arroser d'un filet d'huile d'olive.
7. Cuire 15 min, en retournant à mi-cuisson.
8. Servir avec des pommes de terre, ou riz et une petite sauce yaourt.

