

A collage of various Italian dishes including a pizza with tomato and basil, a bowl of pasta with meatballs and tomato sauce, a plate of salad with a tomato slice, a dish of baked fish, a large dish of baked pasta with cheese and vegetables, and a bowl of salad with tomatoes and basil. The dishes are arranged around a central text box.

Menu

De la semaine

Du 14 au 19 septembre

Liste de courses

Environ
66 €



Légumes & fruits

- 3 tomates
- 1 petite courgette
- 500 g de brocoli
- 2 grosses aubergines
- 4 poivrons
- 150 g de pousses d'épinards
- 3 salades vertes

Produits laitiers

- 300 g de mozzarella râpée
- 180 g de comté
- 120 g de comté ou emmental
- 100 g de cheddar râpé
- 30 g de parmesan râpé
- 200 ml de crème liquide légère

Viande-Poisson-oeufs

- 400 g de poulet haché
- 400 g de blanc de poulet
- 200 g de thon au naturel égoutté
- 470 g de jambon blanc
- 5 oeufs

Condiments/épicerie

- 500 g de ravioles du Dauphiné
- 1 pâte feuilletée
- 200 g de pâtes
- 90 g de riz cru ($\approx$ 250 g cuit)
- 100 g de farine
- 120 g de chapelure
- 400 g de sauce tomate
- 100 g de maïs égoutté
- Moutarde
- Herbes de Provence
- Paprika doux
- Cumin
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Lundi

Poivrons farcis façon fajitas

4 Pers.

Prép.
10 minutes

- 4 poivrons
- 400 g de blanc de poulet
- 250 g de riz déjà cuit ($\approx$ 90 g cru)
- 100 g de maïs égoutté
- 100 g de cheddar râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika doux
- $\frac{1}{2}$ c. à café de cumin
- Sel, poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Couper les poivrons en deux dans la longueur et retirer les graines. Les déposer dans un plat et les enfourner 10 min.
- Pendant ce temps, couper le poulet en tout petits morceaux.
- Faire revenir le poulet dans l'huile 5 à 6 min avec le paprika, le cumin, du sel et du poivre.
- Ajouter le riz cuit et le maïs. Mélanger.
- Sortir les poivrons du four et répartir la garniture à l'intérieur.
- Parsemer de cheddar.
- Remettre au four 8 à 10 min.



Mardi

Gratin de ravioles jambon épinards & mozzarella

4 pers.

Prép.
5 minutes

- 500 g de ravioles du Dauphiné
- 150 g de jambon blanc
- 150 g de pousses d'épinards
- 150 g de mozzarella râpée
- 200 ml de crème liquide légère
- Poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Déposer directement la moitié des ravioles crues dans un plat à gratin.
- Ajouter la moitié du jambon coupé en morceaux et des épinards frais.
- Recouvrir avec le reste des ravioles, du jambon et des épinards.
- Verser la crème uniformément sur le gratin.
- Parsemer de mozzarella râpée et poivrer.
- Enfourner 15 à 20 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.



Mercredi

Tarte fine tomate, thon & mozzarella

4 pers.

Prép.
5 minutes

- 1 pâte feuilletée
- 3 tomates
- 200 g de thon au naturel égoutté
- 150 g de mozzarella râpée
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel, poivre
- 1 salade verte

Préparation

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Dérouler la pâte dans un moule à tarte et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- Étaler la moutarde.
- Ajouter directement le thon émietté, les tomates coupées en fines rondelles puis la mozzarella râpée.
- Parsemer d'herbes de Provence, poivrer et saler légèrement.
- Enfourner 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- Servir immédiatement avec une salade verte.



Jeudi

Boulettes poulet & courgette

4 pers.

Prép.
10 minutes

- 400 g de poulet haché
- 1 petite courgette
- 1 œuf
- 40 g de chapelure
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 400 g de sauce tomate
- 200 g de pâtes
- 30 g de parmesan râpé - Sel, poivre

Préparation

- Cuire les pâtes.
- Pendant ce temps, râper la courgette et bien la presser entre les mains pour retirer un maximum d'eau.
- Mélanger le poulet haché avec la courgette, l'œuf, la chapelure, les herbes, du sel et du poivre.
- Former rapidement 12 petites boulettes.
- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et faire dorer les boulettes 7 min, en les retournant régulièrement.
- Verser directement la sauce tomate dans la poêle et poursuivre la cuisson 5 min à couvert.
- Égoutter les pâtes et les répartir dans les assiettes avec les boulettes et la sauce.
- Ajouter un peu de parmesan au moment de servir.



Vendredi

Croque brocoli, jambon & comté

4 pers.

Prép.

10 minutes

- 500 g de brocoli
- 2 œufs
- 60 g de farine
- 60 g de comté râpé
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 tranches de jambon blanc
- 120 g de comté en tranches ou râpé
- 1 salade verte pour accompagner

Préparation

- Couper le brocoli en fleurettes et cuire 5 min dans l'eau bouillante. Égoutter.
- Écraser grossièrement le brocoli à la fourchette, puis mélanger avec les œufs, la farine, les 60 g de comté, du sel et du poivre.
- Former directement 8 galettes fines dans une grande poêle légèrement huilée.
- Faire cuire environ 5 min par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Sur 4 galettes, déposer une tranche de jambon et le reste du comté.
- Recouvrir avec les 4 autres galettes.
- Couvrir la poêle et laisser chauffer encore 2 min à feu doux, juste le temps que le comté fonde.
- Servir avec une salade verte.



Samedi

Aubergines façon cordon bleu

4 pers.

Prép.
10 minutes

- 2 grosses aubergines
- 4 tranches de jambon blanc
- 120 g de comté ou emmental
- 2 œufs
- 80 g de chapelure
- 40 g de farine
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 salade verte

Préparation

- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Couper les aubergines dans la longueur en 8 tranches fines.
- Les précuire 5 min à la poêle pour les attendrir.
- Garnir 4 tranches avec le jambon et le fromage. Refermer avec les autres tranches.
- Passer chaque cordon bleu dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure.
- Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et ajouter un léger filet d'huile d'olive.
- Enfourner 12 à 15 min, en retournant à mi-cuisson.
- Servir avec la salade verte.

