





Du 5 Déc.  
Au  
1<sup>er</sup> Janv. 2017

# On mange quoi en Décembre ?

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Semaine 1</b>	Saumon au four et poireaux à la poêle	Sauté de veau au chorizo avec pâtes	Salade de pâtes	Quiche au roquefort et poireaux + Salade verte	Endives au jambon	Sauté de veau au chorizo avec riz (Restes de Mardi)	Salade d'endives roquefort et noix + œufs durs
<b>Semaine 2</b>	Galettes à la courge et aux lentilles corail avec riz	Lasagnes à la bolognaise	Wok de légumes et porc mariné	Curry de lentilles corail	Salade de Petit Epeautre, dattes et courge	Lasagnes à la bolognaise (Restes de Mardi)	Poêlée de petit épeautre, blanc de poulet, carottes et champignons
<b>Semaine 3</b>	Gratin de chou-fleur à l'indienne	Velouté de panais	Tarte au chou-fleur	Poêlée de panais au miel	A vous de voir ! Soirée sushis, pizzas...		
<b>Semaine 4</b>	Gratin de champignons à la dinde et au roquefort	Flan au thon et salade verte	Côtes de porc au curcuma avec poêlée de carottes et semoule	Flan au thon et salade verte (Restes de Mardi)	Cabillaud et purée de carottes		Lendemain de Réveillon  By Camille Skrzynski

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Saumon au four et poireaux à la poêle	4 pavés de saumon / 2 gros poireaux / 1 gousse d'ail / Huile d'olive	Préchauffez votre four à 180° et enfournez les pavés de saumon 20 à 30 minutes. Vous pouvez les mettre en papillote. Lavez les poireaux et coupez-les en morceaux. Faites revenir la gousse d'ail dans deux c.à.s d'huile d'olive. Rajouter les blancs de poireaux, et faites-les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
Sauté de veau au chorizo	1kg de sauté de veau / 1 chorizo / 2 boîtes de pulpe de tomates / 4 oignons / Basilic / 1 gousse d'ail / Pâtes ou riz	Faire revenir veau et oignons émincés jusqu'à coloration. Ajouter le chorizo en rondelles (ôter sa peau), puis la pulpe de tomate, le basilic haché et enfin les olives. Couvrir et faire mijoter à feux doux 1 heure minimum. Ce plat est encore meilleur préparé la veille et réchauffé le jour même. Accompagnez avec des pâtes ou du riz. <i>Source : Marmiton</i>
Salade de pâtes	100g de grosses pâtes / tomates séchées / 100g de feta / olives noires / 2 tranches de jambon cru / 2 tranches de jambon blanc / vinaigrette	Faites cuire les pâtes puis les passer sous l'eau froide. Préparer la vinaigrette dans un saladier, versez-y les pâtes ainsi que le reste des ingrédients coupés en morceaux. Mélangez, c'est prêt ! <i>Source : Marmiton</i>
Quiche aux poireaux et roquefort	1 pâte brisée / 3 poireaux / 150g de roquefort / 3 œufs / 20 cl de crème fraîche / Huile d'olive	Lavez les poireaux et coupez-les en morceaux. Faites-les revenir à la poêle dans 2 c.à.s d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Dans un saladier, battre les œufs et la crème fraîche. Étalez la pâte brisée dans un moule. Émiettez le roquefort sur la pâte, déposez par-dessus les poireaux, et enfin l'appareil œufs / crème fraîche. Enfournez à 200°C pendant 30min environ.
Endives au jambon et au vin blanc	4 endives / 4 tranches de jambon blanc / 50g de beurre / 1 c.à.s de farine / 2 c.à.s de chapelure / 12.5cl de crème fraîche / 12.5cl de vin blanc sec	Nettoyez les endives, retirez en le talon. Plongez les pendant 10 min dans 2 litres d'eau bouillante salée, puis faites-les égoutter et laissez-les refroidir. Roulez chaque endive dans une tranche de jambon. Déposez les endives dans un plat beurré. Préchauffez le four à 200°C. Faites fondre le beurre dans une casserole, versez-y la farine en pluie, mouillez avec le vin blanc et portez à ébullition sans cesser de remuer. Incorporez la crème fraîche, salez, poivrez. Nappez les endives avec cette sauce. Saupoudrez de chapelure. Faites cuire au four pendant 15min.
Salade d'endives au roquefort, noix, et œufs durs	4 endives / 150g de roquefort / une dizaine de noix / Vinaigrette	Lavez et coupez les endives, et mettez-les dans un saladier. Rajoutez-y le roquefort coupé en morceaux, ainsi que les noix et les œufs durs, puis au dernier moment la vinaigrette.

**Semaine 1**  
Du 05/12 au 11/12

# Mon organisation

*J'ai choisi de vous présenter une organisation avec une cuisine de 2 jours par semaine, espacés de quelques jours (le WE et le jeudi), mais libre à vous de l'adapter ! Vous pouvez tout faire le WE, ou choisir deux jours dans la semaine en fonction de votre emploi du temps.*

*De plus, cette organisation tient compte de repas préparés avec des légumes frais, mais vous pouvez tout à fait acheter des légumes surgelés ou en conserves si vous préférez, pour encore plus de rapidité !*

## Jour de cuisine n° 1 (Samedi ou Dimanche) :

Préparez le veau au chorizo.

Pendant que le veau mijote, couper les poireaux et les faire revenir à la poêle. En conserver une partie pour le repas du lundi, l'autre pour le repas du jeudi (vous pouvez congeler le reste si vous estimez que c'est nécessaire).

Si vous avez assez de feux sur votre plaque de cuisson, vous pouvez également, pendant que vous coupez les poireaux et que le sauté de veau mijote, faire chauffer l'eau pour les pâtes.

Faites ensuite cuire assez de pâtes afin d'en avoir assez pour accompagner le sauté de veau, mais aussi pour réaliser la salade de pâtes.

Préparez ensuite la salade de pâtes.

Pour ce qui est du saumon : vous pouvez d'ores et déjà le cuire, ou le cuire le jour J avant de manger. C'est assez vite fait, et il n'en sera que meilleur.

## Jour 2 : Jeudi

Si vous avez congelé le reste de poireaux, pensez à les décongeler la veille.

Préparer ensuite la quiche, et la salade.

Cuire les œufs durs, ainsi qu'une partie des endives à la vapeur (pas les œufs et les endives ensemble, vous l'aurez compris !).

Avec le reste des endives non cuites, découpez-les et préparez la salade. (Je vous conseille de mettre la vinaigrette à part et de l'incorporer à la salade d'endives au dernier moment).

Une fois les autres endives cuites, passez-les au four entourée d'une tranche de jambon, avec la sauce expliquée dans la recette.

Faites cuire également du riz afin d'accompagner le reste de sauté de veau.

Vous pouvez laisser cuire le riz et les endives pendant le repas du soir par exemple (et terminez de passer les endives au four après le repas, avec la sauce que vous aurez préparée au préalable).

Et moi alors ?

Je prends 30 min un jour dans la semaine  
pour aller marcher et me changer les idées.  
J'entoure ce jour :

Lundi  
Mardi  
Mercredi  
Jeudi

Vendredi  
Samedi  
Dimanche

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Galettes à la courge et aux lentilles corail + Riz	350g de courge / 2 échalotes / 50g de lentilles corail / 10g de farine de pois chiches / 10g de fécule de maïs / 1 c.à.s de crème fraîche / 1 pincée de muscade moulue / sel, poivre	Cuire la courge au four 45 min à 1h à 210°C. La courge doit être tendre. Cuire les lentilles corail à l'eau 15 à 20 min puis les égoutter. Dans un saladier, écraser la courge et les lentilles à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée (mais pas trop lisse !). Ajouter les échalotes coupées, la farine, la fécule, la crème fraîche, la muscade, sel et poivre. Versez de l'huile dans une poêle, répartir la préparation en 4 palets ronds. Faire cuire 4 min environ de chaque côté. Servez accompagné de riz.  <i>Source : Au vert avec Lili</i>
Lasagnes à la bolognaise	Pâtes à lasagne / 600g de sauce tomate / 350g de viande hachée / 1 oignon / 1 carotte / 100g de gruyère rapé / ½ L de lait / 2 c.à.s de farine / 125g de beurre	Faites revenir l'oignon et la carotte coupés en morceaux dans de l'huile d'olive. Y ajouter ensuite la viande hachée, puis 5 min après la sauce tomate. Laissez mijoter 20-25 min. Préparez la béchamel : faites fondre le beurre à feu vif. Une fois fondu, rajoutez deux c.à.s de farine puis remuez avec un fouet à feu moyen. Rajoutez progressivement le lait sans arrêter de fouetter pour éviter les grumeaux. Remuez jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Dans un plat à gratin, disposez les plaques de lasagnes, puis versez une couche de bolognaise, puis de béchamel. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement. Ajoutez le gruyère, et enfournez pour 45min à 180°C  <i>Source : Marmiton.</i>
Wok de légumes et porc mariné	400g d'escalope de porc fines / 2 c.à.s de sauce soja / 2 c.à.s d'huile d'olive / 4 carottes / 300g de h.verts / 2 oignons / persil	Coupez les escalopes de porc en fines lamelles, et les faire mariner dans la sauce soja et l'huile pendant 30 min. Coupez les oignons et les carottes en morceaux. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons, puis saisissez la viande dans 1 c.à.s de marinade. Ajoutez les carottes et les haricots verts, salez, poivez. Poursuivez la cuisson 15 min. Déglacez avec le reste de marinade, rajoutez le persil.
Curry de lentilles corail	250g de lentilles corail / 2 oignons jaunes / 4 tomates / 2 c.à.c de curry en poudre / ½ c.à.c de cannelle en poudre / 10cl de lait de coco / coriandre, sel, poivre, huile d'olive	Faites revenir les oignons dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en dés et les épices, et faites cuire 5 min. Ajoutez les lentilles corail, salez, poivez, et versez 500 ml d'eau. Couvrez et laissez mijoter une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les lentilles corail soient cuites. Ajoutez alors le lait de coco, et laissez cuire à feu vif pendant 5 min. Parsemez de coriandre, et servez avec du riz.  <i>Source : Livre « Epicerie Bio »</i>
Salade de Petit Epeautre, dattes et courge	200g de petit épeautre / 12 dattes / 1 courge de 1 kg / 1 c.à.c de paprika / 1 c.à.s de graines de courge (facultatif) / 1 c.à.c de curcuma / ½ citron / 5 c.à.s d'huile d'olive / sel, poivre	Préchauffez le four à 220°. Lavez la courge, coupez là en morceaux de la taille d'une bouchée et placez les sur une plaque allant au four avec les graines de courges. Arrosez de deux c.à.s d'huile d'olive, parsemez de paprika et curcuma, salez et poivez. Mélangez, et enfournez pour 20 min jusqu'à ce que la courge soit tendre. Réservez. Cuire le petit épeautre dans 2.5 fois son volume d'eau pendant 30min après ébullition. Otez le noyau de dates et coupez les en morceaux. Ajoutez les au petit épeautre refroidi ainsi que les morceaux de courge. Ajoutez l'huile d'olive restante et le jus du citron, mélangez.  <i>Source : Livre « Epicerie Bio »</i>
Poêlée de petit épeautre, blanc de poulet, carottes et champignons	200g de petit épeautre / 4 blancs de poulet / 200g de champignons / 3 carottes / coriandre	Faites cuire au préalable le petit épeautre dans de l'eau bouillante pendant 30min. Pendant ce temps, pendant ce temps, coupez les blancs de poulets en morceaux, ainsi que les champignons et les carottes. Faites revenir le tout dans 2 c.à.s d'huile d'olive. Laissez cuire pendant 15 min en remuant de temps en temps. En fin de cuisson, rajoutez le petit épeautre, et laissez cuire encore 1 à 2min. Parsemez de coriandre

**Semaine 2**  
Du 12/12 au 18/12

# Mon organisation

*J'ai choisi de vous présenter une organisation avec une cuisine de 2 jours par semaine, espacés de quelques jours (le WE et le jeudi), mais libre à vous de l'adapter ! Vous pouvez tout faire le WE, ou choisir deux jours dans la semaine en fonction de votre emploi du temps !*

*De plus, cette organisation tient compte de repas préparés avec des légumes frais, mais vous pouvez tout à fait acheter des légumes surgelés ou en conserves si vous préférez, pour encore plus de rapidité !*

## Jour de cuisine n° 1 (Samedi ou Dimanche) :

Cuire la courge au four prévue pour les repas de lundi et vendredi. Conservez en une partie pour le repas de lundi, congelez le reste qui servira pour vendredi.

Pendant ce temps, cuire les lentilles corail de lundi pendant 15 à 20 min dans l'eau bouillante, ainsi que les haricots verts préalablement équeutés de mercredi, également dans de l'eau bouillante.

⇒ Vous pouvez également lancer ces trois cuissons en vous levant le matin pendant votre petit déjeuner. Coupez toutefois en morceaux la courge la veille pour que vous n'ayez plus qu'à les enfourner en vous levant, et 'oubliez pas d'équeuter les haricots verts !

Coupez les escalopes en lamelle et faites-les mariner minimum 30 min dans la sauce soja.

Préparez ensuite la recette pour les galettes de lentilles corail et de courge (*si vous n'avez pas envie de confectionner des galettes, il en existe des « toutes prêtes » au rayon bio des supermarchés*). Faites cuire la quantité de riz nécessaire pour accompagner le repas de lundi, ainsi que celui de jeudi. Congelez le riz pour jeudi si vous estimez nécessaire.

Couper ensuite l'ensemble des carottes en morceaux : 1 carotte pour les lasagnes de mardi, 4 carottes pour le wok de mercredi, 3 carottes pour la poêlée de dimanche. Congelez les carottes prévues pour dimanche.

Préparez la sauce bolognaise pour les lasagnes. Pendant que la bolognaise mijote, préparez la béchamel (*vous pouvez également l'acheter déjà faite*). Réservez. Terminez de faire les lasagnes, puis enfournez. Une fois refroidie, vous pouvez en congeler une partie pour le repas de samedi.

Passer ensuite au plat de mercredi : suivez la recette indiquée.

## Jour 2 : Jeudi

Pensez la veille à décongeler le riz prévu pour jeudi, la courge prévue pour vendredi et les carottes prévues pour dimanche.

Faites cuire le petit épeautre qui vous servira pour vendredi et dimanche. Vous pouvez lancer la cuisson en vous levant le matin ou durant un repas. Si vous n'êtes pas adepte du petit épeautre (que l'on trouve souvent dans les magasins bios), vous pouvez le remplacer par du quinoa, du boulghour, ou plus traditionnellement par du riz !

Préparez le curry de lentilles corail en suivant la recette.

Pendant que le curry mijote, découpez en morceaux le poulet et les champignons pour dimanche, et dénoyautez les dattes pour samedi.

Une fois le curry de jeudi terminé, terminez de préparer la salade de vendredi, puis la poêlée prévue dimanche.

Et moi alors ?  
Cette semaine, je me fais une soirée  
entre filles !

J'entoure ce jour :  
Vendredi  
Samedi  
Dimanche

Lundi  
Mardi  
Mercredi  
Jeudi

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Gratin de chou-fleur à l'indienne	1 kg de chou-fleur / 20g de fécule de maïs / 400ml de lait demi écrémé / 1 c.à.c de curry en poudre / 1 gousse d'ail / 60g de raisins secs / chapelure / 1 c.à.c de coriandre déshydratée	Faites cuire le chou-fleur à la vapeur (5 à 10min) ou dans l'eau bouillante (10 à 15min). Préparez une béchamel en diluant la fécule de maïs dans le lait froid. Ajoutez le curry, la gousse d'ail écrasée, sel, poivre et portez sur feu doux jusqu'à épaississement sans cesser de remuer. Répartissez le chou-fleur dans un plat à gratin, ajoutez les raisins secs et nappez de béchamel au curry. Préchauffez le four à 180°C. Répartissez la chapelure et la coriandre sur la béchamel. Enfourez 15 min.
Velouté de panais	4 panais / 1 pomme / Crème fraîche / Ail / Cumin / Coriandre	Coupez les panais et la pomme en morceaux. Faites revenir le tout dans un peu d'huile d'olive avec la gousse d'ail. Recouvrir d'un peu d'eau, et laissez cuire à feu doux 10 min environ. Rajoutez une pointe de cumin et de la coriandre. Mixez le tout, rajoutez de la crème fraîche si besoin.
Tarte au chou-fleur	1 pâte brisée / 600g de chou-fleur / 250g de brousse / 2 jaunes d'œuf / Quelques tranches de fromage de brebis / 1 poignée de pignons grillés / curry	Faites cuire le chou-fleur à la vapeur (5 à 10min) ou dans l'eau bouillante (10 à 15min). Egouttez et répartissez sur le fond de tarte. Mélanger la brousse et les jaunes d'œufs, et versez sur le chou-fleur. Décorez de larges tranches de fromage de brebis, de curry en poudre et de pignons grillés. Enfourner à 180°C pour 30 minutes environ.  <i>Source : Cléa Cuisine</i>
Saumon papillote et poêlée de panais au miel	4 pavés de saumon / 4 panais / 1 c.à.s de miel / Bouillon de poulet / Gingembre (facultatif)	Préchauffez le four à 180°C. Préparer papillotes de saumon et enfourez pendant 35-40 min. Coupez vos panais en morceaux. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive, puis ajoutez la c.à.s. Rajoutez un peu de gingembre râpé (facultatif) et recouvrir d'un bouillon de poulet. Faites réduire en surveillant.

**Semaine 3**  
Du 19/12 au 25/12

# Mon organisation

*Etant donné que c'est la semaine de Noël, vous aurez peut-être des choses à préparer pour les repas du 24 et/ou du 25. De ce fait, j'ai limité les repas à deux ingrédients principaux, à savoir le panais et le chou-fleur, cuisinés de deux manières différentes. Je laisse libre cours à votre imagination pour le repas du vendredi soir (il peut être un brin festif avec comme je vous le proposais des sushis), ou "light" en vue de ce qui nous attend avec une soupe par exemple !*

A vous de choisir le jour qui vous convient le mieux pour cuisiner ces différents repas de la semaine. Il est faisable de tout faire en une fois, en s'y mettant 2h (ce qui vous permettra de garder d'autres soirées pour vous avancer dans la préparation du repas de Noël si cela se passe chez vous).

Faites cuire le chou-fleur nécessaire pour le gratin et pour la tarte.  
Pendant que le chou-fleur cuit, coupez les panais en morceaux, nécessaires pour la soupe et la poêlée.

Lancez la préparation de la soupe de panais, ainsi que de la poêlée.

Pendant que le tout mijote, préparez la tarte au chou-fleur et enfournez le tout.

Finissez de préparer vos deux recettes à base de panais.

Enchaînez ensuite avec le gratin de chou fleur, que vous enfournerez une fois que la tarte aura finie de cuire.

Pour les saumons en papillote : je vous conseille de les faire cuire le jour même où vous les mangerez, ce sera meilleur que réchauffé !

**Et moi alors ?**

C'est Noël, je pense à moi et fais un truc que je n'ai pas fait depuis longtemps : me plonger dans un livre, prendre un bon bain chaud, regarder ma série préférée...

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Gratin de champignon à la dinde et au roquefort	600 grammes de champignons de Paris frais / 2 échalotes / 1 c.à.s d'huile d'olive / 400 grammes de filets de dinde ou de blanc de poulet / 100 grammes de bleu de brebis / Comté râpé (facultatif)	Épluchez et découper les champignons et émincez l'échalote. Faites cuire les champignons dans une casserole avec l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Versez dans un plat à gratin. Faites revenir rapidement les filets de dinde dans une poêle sans matière grasse, 3 minutes de chaque côté environ. Détaillez en lanières épaisses. Disposer sur les champignons en alternant avec des lamelles de bleu. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de comté râpé et enfournez pour 15 minutes environ à 180°C.  <i>Source : La Table de Laetitia</i>
Flan au thon et salade verte	2 boîtes de thon (300g environ) / 6 œufs / 100g de fromage râpé / 1 grosse boîte de tomates pelées / Thym	Battre les œufs, et mélanger avec le thon, le fromage, et les tomates pelées coupées en morceaux. Rajoutez un peu de thym (facultatif), salez, poivrez. Mettre le tout dans un moule à cake beurré. Cuire au four à 180°C pendant 1h à 1h15. Peut être servi avec des crevettes, une salade verte, une salade de riz...
Côtes de porc au curcuma avec carottes et semoule	4 côtes de porc / curcuma en poudre / 1 gousse d'ail / 2 carottes / semoule	Épluchez les carottes, coupez-les en morceaux, et faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive avec la gousse d'ail.  Faites ensuite cuire les côtes de porc à la poêle en parsemant de curcuma (attention à ne pas en mettre trop !).  Préparez la semoule (environ 40-50g / pers).
Cabillaud et purée de carottes	4 filets de cabillauds / 6 à 7 belles carottes / 1 grosse pomme de terre / 1 noisette de beurre / 2 c.à.s de crème fraîche épaisse / 1 c.à.c de cumin / 1 pincée de noix de muscade	Préchauffez le four à 180°C. Y faire cuire vos cabillauds en papillote pendant 20min, arrosés d'un filet d'huile d'olive. Salez, et rajoutez du basilic (facultatif).  Épluchez les carottes et la pomme de terre, les coupez en morceaux, et faites les cuire 10 à 15 min dans une cocotte minute. Une fois cuit, mettre tous les ingrédients dans un mixeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.  <i>Source : Marmitan</i>



**Semaine 4**  
Du 26/12 au 01/01

# Mon organisation

*On sort d'un WE de Noël où on aura bien mangé, et où on n'aura pas forcément eu le temps de cuisiner pour la semaine qui arrive !  
Qui plus est, de nouvelles festivités nous attendent avec le réveillon du nouvel an en fin de semaine.  
J'ai donc fait une semaine encore assez simple, avec entre autres un flan et une salade verte, afin d'alléger un peu notre estomac !  
Libre à vous toutefois si vous avez des restes de Noël d'en profiter pour les terminer !*

## Le lundi :

Si vous avez fait un repas de Noël "traditionnel" avec une dinde et que vous avez des restes, profitez-en pour les incorporez avec votre gratin de champignons !

Préparer votre gratin de champignons, et enfournez le temps indiqué.

Pendant que le gratin est au four, préparer le flan au thon, que vous enfournerez une fois le gratin de champignons cuit (vous pouvez laisser cuire le flan pendant le repas du soir par exemple).

## Le mercredi :

Coupez les carottes en morceaux, nécessaires pour la poêlée ainsi que pour la purée. Epluchez et découpez également les pommes de terre.

Faites cuire la quantité de carottes nécessaires à la poêle pour votre repas de mercredi, le reste à l'eau bouillante (avec les pommes de terre) pour la purée.

Peu avant de manger, faites cuire vos côtes de porc.

Pour le cabillaud, faites-le plutôt cuire au four le jour même !

Et pour le 1<sup>er</sup> janvier... Et bien tout dépendra de votre motivation et dans quel état vous vous réveillerez ! 😊

**Et moi alors ?**

En vue du réveillon, je me consacre un moment dans la salle de bain pour m'occuper de moi ! Gommage, masque, épilation... Bref, je me chouchoute !