

Du 2 au 29
Janvier

On mange quoi en Janvier ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Wok de courge butternut	Parmentier de patates douces gratinées au bleu	Risotto Poulet Champignons	Mélange de courge, quinoa, châtaignes et noix	Risotto Poulet Champignons (Restes de Mercredi)	Curry de patates douces aux épinards	Brick Epinards/Chèvre
Semaine 2	Flan aux champignons	Couscous végétarien	Spaghettis Bolognaise	Aiguillettes de canard, carottes et champignons	Pizza	Couscous végétarien (Restes de Mardi)	Filets de sardines et salade de carottes râpées
Semaine 3	Saucisse Lentilles	Chou frisé, lardons et pomme de terre	Cabillaud et riz au lait de coco	Salade de lentilles	Saumon et gratin de quinoa aux poireaux	Chou frisé, lardons et pomme de terre (Restes de Mardi)	Salade de de riz de la mer
Semaine 4	Gratin de brocolis, pomme de terre et boulettes de viande	Rôti de porc et purée de pommes de terre	Cake Chou-fleur	Quiche au chèvre et brocolis	Rôti de porc avec pâtes	Gratin de chou-fleur	Pâtes bolognaises

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Wok de courge butternut	½ courge butternut / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 3 brin de thym / 1 c.à.c de curcuma / 20cl de crème fraîche / Huile d'olive / Sel	Epluchez la courge butternut et coupez la en dés. Réservez. Epluchez l'oignon, coupez le en fines lamelles. Epluchez la gousse d'ail, réservez. Dans un wok, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et le thym jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez les dés de courge et mélangez. Rajoutez le curcuma, pressez l'ail, salez et poivrez. Laissez cuire 10 min. Versez la crème fraîche et poursuivez la cuisson 10 min à feu moyen avant de servir. <i>Source : Livre « Vegan »</i>
Parmentier de patates douces gratinées au bleu	500g de patates douces / 2 échalotes / 1 c.à.s de concentré de tomate / 300g de viande hachée / 10cl de crème liquide / 70g de bleu / 2 c.à.s de sauce soja	Epluchez les patates douces. Coupez-les en cube et faites-les cuire pendant 20min à l'eau bouillante. Epluchez et hachez les échalotes. Faites chauffer de l'huile et la sauce soja dans une sauteuse. Faites cuire les échalotes pendant 5 min avant d'ajouter la viande hachée. Rajoutez le concentré de tomates, mélangez et laissez cuire 10 min en remuant régulièrement. Egouttez les patates douces et écrasez les. Mélangez-les à la crème liquide, salez et poivrez. Préchauffez le four à 190°C. Huilez le fond d'un plat à gratin, et garnissez-le de la viande hachée, puis de purée. Coupez le fromage en fines tranches et répartissez-les sur le gratin. Enfournes pour 20 min. <i>Source : Revue Healthy Food de 10/2016</i>
Risotto Poulet Champignons	250g de blancs de poulet / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 225g de champignons de paris / 225g de riz à risotto / 400 ml de bouillon de poulet / 400ml de vin blanc sec / 25g de parmesan / Herbes (thym, romarin...)	Chauffez l'huile dans une poêle et y faire dorer les blancs de poulet. Ajoutez les champignons, le riz. Faites revenir 5 min. Ajoutez le bouillon et le vin blanc, puis laissez cuire doucement environ 35min. Ajoutez les herbes, puis parsemez de parmesan avant de servir.
Mélange de courge, quinoa, châtaignes et noix	½ courge butternut / 160g de quinoa / 2 gousses d'ail / une dizaine de noix / Une quinzaine de châtaignes / huile d'olive / ½ c.à.c de cannelle moulue / 1 pincée de muscade moulue	Epluchez et coupez la courge en morceaux. Déposez le tout dans un plat à gratin, badigeonnez d'huile d'olive et enfournez 30 min à 200°C. Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante. Une fois la courge cuite, rajoutez le quinoa dans le plat, les noix concassées, et émiettez grossièrement les châtaignes. Incorporez l'huile d'olive et les épices. Enfournez de nouveau 10 à 15 min à 180°C avant de déguster. <i>Source : Au vert avec Lili</i>
Curry de patates douces aux épinards	1 grosse patate douce (500g) / 200g d'épinards frais / 2 gousses d'ail / 1 oignon / 1 c.à.c de curcuma / ½ c.à.c de cumin / Huile d'olive / 3 c.à.s de lait de coco	Broser la patate douce et la couper en dés. Laver et égoutter les épinards. Faire cuire les dés de patate douce à la vapeur pendant 10 min puis ajouter les épinards sur le dessus. Couper le feu et laisser couvert. Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec les épices dans l'huile d'olive. Remuer et, au bout de 2 min, ajouter le lait de coco. Ajouter les légumes dans la poêle et mélanger afin de les enrober. Saler légèrement et servir aussitôt. <i>Source : Féminin Bio</i>
Brick Epinards/Chèvre	12 feuilles de brick / 250g de pousses d'épinards / 250g de chèvre frais / 50g de pistaches / 50g de beurre / Huile d'olive	Equeutez, lavez et égouttez les épinards. Ecrasez à la fourchette le chèvre frais. Concassez grossièrement au couteau les pistaches. Faites fondre le beurre sur feu doux et réservez-le à température ambiante. Préchauffez le four à 180° (th. 6). Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, plongez 2 min. les épinards. Egouttez-les très soigneusement, puis hachez-les. Dans un bol, mettez le fromage de chèvre écrasé. Ajoutez le hachis d'épinards et les pistaches concassées. Versez 5 cl d'huile d'olive. Salez, poivrez. Mélangez. Beurrez au pinceau les feuilles de brick. Superposez-les deux par deux. Garnissez de farce au fromage le centre de chaque feuille. Pliez et mettez-les 5 min. dans le four chaud. Servez tiède avec une salade verte bien assaisonnée. <i>Source : Elle</i>

Semaine 1
Du 02/01 au 08/01

Mon organisation

Nous sortons d'un WE assez chargé, vous n'aurez peut-être pas eu le temps ou la motivation de vous mettre en cuisine.

Je considère donc que votre jour de cuisine n°1 sera donc lundi, ou au mieux dimanche soir. Vous estimerez peut-être qu'il y a beaucoup de cuisine à faire en une fois, Libre à vous bien sûr de réaliser ces repas en deux fois !

Jour de cuisine n° 1 (Dimanche soir ou Lundi) :

Epluchez et coupez en morceaux la courge Butternut. Conservez en la moitié pour le repas de jeudi (congelez éventuellement). Pour aller encore plus vite, vous pouvez bien sûr prendre des morceaux de courge surgelés !

Préparez ensuite le wok de courge.

Pendant ce temps, faites cuire les patates douces nécessaires pour le Parmentier de mardi et le curry de samedi. Congelez la partie nécessaire pour samedi.

Pendant que la viande pour le Parmentier cuit, commencez à vous occuper du risotto (coupez les champignons et les blancs de poulet).

Terminez le Parmentier, puis le risotto, que vous pouvez laisser mijoter pendant que vous mangez le soir.

Jour 2 : Jeudi

Si vous avez congelé le reste de courge et les patates douces, pensez à les décongeler la veille.

Préparez le mélange de courge et de châtaignes. Pendant que la courge et le quinoa cuisent, vous pouvez commencer à préparer le curry de patates douces.

Enchaînez avec le repas de dimanche, puis terminez la préparation du repas de jeudi avant de passer à table.

Et moi alors ?

En cette 1^{ère} semaine de janvier, je me prends un moment pour faire le bilan de mon année 2016, et formaliser ce que je souhaite pour 2017, tant au niveau perso que pro.