

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
Flan aux champignons	300g de champignons / 4 œufs / 1 oignon / 1 gousse d'ail / persil / Huile d'olive / 1 c.à.s de lait / 1 c.à.c de maïzena / 100 gr de fromage râpé	Faites revenir l'oignon et les champignons dans un peu d'huile. Ajoutez l'ail haché, le persil, le sel et le poivre noir. Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, battre les œufs le lait et l'huile. Incorporez le gruyère et la maïzena. Salez, poivrez légèrement et mélangez bien le tout. Dans le fond de petit moule à flan allant au four, placez le mélange de champignon Versez la préparation aux œufs par-dessus. Passez au four pour 20 minutes. <i>Source : Amour de cuisine</i>
Couscous végétarien	200g de semoule / 150g de pois chiches en conserve / 4 carottes / 4 patates / 2 navets / 1 oignon / 20g de beurre / huile d'olive / 2 c.à.s de raisins secs / 1 c.à.c de ras el hanout	Epluchez les carottes et l'oignon. Coupez les carottes en bâtonnet. Emincez finement l'oignon. Pelez les pommes de terre et les navets et coupez-les en quartiers. Dans une cocotte, faites fondre les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les navets, les pommes de terre et les carottes. Remuez 5 min à feu moyen. Salez et parsemez de ras el hanout. Couvrez d'eau à hauteur et portez 20 min à frémissements. Ajoutez les pois chiches égouttés et les raisins secs, poursuivez la cuisson 5 min. Faites gonfler la semoule dans 1 fois et demi son volume d'eau. Egrainez-la avec le beurre coupé en parcelles. Servez le couscous de légumes avec la semoule chaude. <i>Source : Cuisine Actuelle</i>
Spaghettis Bolognaise	500g de spaghetti / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 1 carotte / 850g de tomates en boîte / 37.5ml de vin rouge / 500g de bœuf haché / 50cl de bouillon / persil	Hachez l'ail, l'oignon, puis coupez la carotte en petits dés. Faites chauffer l'huile dans une casserole assez grande. Faites revenir l'ail, l'oignon, la carotte à feu doux pendant 5 min en remuant. Augmenter la flamme, puis ajoutez le bœuf. Faites brunir et remuez de façon à ce que la viande ne fasse pas de gros paquets. Ajoutez le bouillon, le vin rouge, les tomates préalablement coupées assez grossièrement, le sucre et le persil haché. Portez à ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez mijoter à couvert 1h à 1h30, de façon à ce que le vin s'évapore. Faites cuire les spaghettis, puis mettez-les dans un plat. Ajoutez la sauce bolognaise. <i>Source : Marmiton</i>
Aiguillettes de canard au miel, carotte et champignons	530g d'aiguillettes de canard / 1 c.à.s de miel / 1.5 c.à.c de fond de veau / 30cl de crème fraîche / 30g de beurre / 100g de champignons / 4 carottes / 1 gousse d'ail	Faites chauffer le beurre dans une sauteuse, faites-y revenir les aiguillettes 3 à 4 min de chaque côté (à voir selon la cuisson désiré) à feu vif en les tournant à mi-cuisson. Salez, poivrez. Sortez-les et gardez-les au chaud. Ensuite, mettez la crème fraîche dans la sauteuse, la cuillère de miel, le fond de veau, remuez et laissez à peine frémir. Coupez les carottes et les champignons en morceaux, et faites-les revenir avec la gousse d'ail dans une sauteuse dans 2 c.à.s d'huile d'olive.
Pizza aux 3 fromages	1 pâte à pizza / 1 buche de chèvre / 1 petit pot de coulis de tomate / 1 roquefort / 1 petit sachet de mozzarella / 1 sachet de 250g de gruyère râpé	Étaler la pâte à pizza dans un plat à tarte, la piquer avec une fourchette, étaler le coulis de tomate sur la pâte. Découper des rondelles de fromage de chèvre et de mozzarella, découper aussi de fines tranches de roquefort. Placer le fromage en alternance (une tranche de fromage de chèvre, une de mozzarella, une de roquefort). Couvrir de gruyère râpé. Saler et poivrer selon les goûts. Mettre au four à Thermostat 7 (210°C), pendant 1/2 heure et plus si nécessaire. <i>Source : Marmiton</i>
Filets de sardines et salade de carottes râpées	4 filets de sardines frais ou 3 boîtes de sardines / 6 carottes / basilic	Epluchez les carottes et râpez les. Faites une vinaigrette, ajoutez du basilic sur les carottes. Servez avec les filets de sardines cuits au four si frais.

Semaine 2
Du 09/01 au 15/01

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) :

Découpez les champignons nécessaires aux repas de lundi et jeudi. Congelez éventuellement ceux pour jeudi.

Préparez le flan et enfournez le temps indiqué.

Epluchez et coupez les légumes pour le couscous. Profitez-en également pour couper les carottes de jeudi (les congeler si vous le souhaitez), et la carotte pour la bolognaise.

Lancez la préparation du couscous.

Pendant que le couscous mijote, commencez à faire la bolognaise.

Concernant la bolognaise :

- C'est THE bolognaise avec une cuisson longue ! Il existe des recettes plus rapides sur Internet si vous voulez aller plus vite.
- Doublez les quantités et congelez ! Je re-propose en effet des pâtes bolo en semaine 4 !

Jour 2 : Jeudi

Pensez la veille à décongeler les carottes et les champignons.

Préparez la pizza.

Pendant que la pizza chauffe, vous pouvez préparer les carottes râpées de dimanche (ou alors les préparer directement le jour même).

Cuisinez enfin votre repas pour jeudi soir.

Et moi alors ?

Je décide cette semaine de passer au moins une journée sans râler !

J'entoure ce jour :

Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi

Vendredi
Samedi
Dimanche