

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
Gratin de brocolis, pomme de terre et boulettes de viande	10 à 12 boulettes de viande / 1 brocoli / 2 pommes de terre / Crème fraîche / Fromage râpé	Faites cuire le brocoli à la vapeur, et les pommes de terre dans un grand volume d'eau. Faites cuire les boulettes dans une sauteuse. Mettre le tout dans un plat à gratin, recouvrir de fromage, et passez le tout au four 15min à 180°C.
Rôti de porc et purée de pommes de terre	1 rôti de porc de 600g / 3-4 gousses d'ails / une dizaine d'échalotes / Moutarde / Crème fraîche / 1kg de pomme de terre / Muscade / Lait	<p>Piquer le rôti de petites gousses d'ail coupées en deux ou trois, suivant grosseur. Dans une cocotte, le faire dorer quelques minutes dans du beurre sur toute les faces. Saler et poivrer. Quand il est bien coloré, le retirer de la cocotte et le badigeonner avec la moutarde forte, remettre ensuite à cuire avec les échalotes, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant +/- 1h30, en retournant de temps en temps. Rajouter de l'eau régulièrement, dès lors que tout le liquide est évaporé. Après ce temps, retirer le rôti et les échalotes, puis rectifier la sauce si nécessaire (avec sel et poivre), puis ajouter la crème fraîche selon votre goût. Couper le rôti en tranches, puis le servir nappé de sauce et accompagné des petites échalotes entières.</p> <p>Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau. Une fois cuite, écrasez avec un presse purée. Ajoutez le lait, la crème fraîche et un peu de muscade râpée.</p> <p><i>Source : Marmiton</i></p>
Cake Chou-fleur	150g de farine / 150ml de lait / 100ml d'huile d'olive / ½ chou fleur / 100g de poudre d'amande / 100g de fromage de tomme de chèvre / 3 œufs / 3 tranches de jambon / ½ sachet de poudre	<p>Épluchez le chou-fleur en petits bouquets et faites cuire les petits bouquets 10 minutes à la vapeur. Pendant ce temps mélangez la farine, la poudre la lever, les œufs et la poudre d'amande complète. Délayez avec le lait et enfin l'huile d'olive. Coupez les tranches de jambons en petits cubes et la tomme de chèvre aussi si vous en mettez. Mélangez délicatement les cubes de jambon, de fromage et les petits bouquets de chou-fleur préalablement cuit à la vapeur. Mettez le tout dans un moule à cake huilé et au four pendant 45minutes thermostat 6 (180°C). <i>Source : Cuisine saine</i></p>
Quiche au chèvre et brocolis	1 pâte brisée / 1 brocolis / 1 bûche de chèvre / 3 œufs / 20cl de crème fraîche / Basilic	Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 15 min. Etalez la pâte brisée dans un moule. Coupez la bûche de chèvre en tranches, et les placer sur le fond de la tarte. Préparez l'appareil en mélangeant les œufs, la crème fraîche, le brocolis cuit, le basilic. Enfournez le tout 40 min à 180°C.
Gratin de chou-fleur	1 chou fleur / 100g de gruyère râpé / 50cl de lait / 25g de beurre / 1 grosse c.à.s de farine / noix de muscade	<p>Détaillez le chou-fleur en fleurettes et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et réservez. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez. Versez le lait froid petit à petit, en mélangeant à l'aide d'un fouet. Ajoutez la noix de muscade, salez et poivrez. Laissez cuire une dizaine de min à feu doux tout en mélangeant et jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Préchauffez le four à 180° C. Mettez les fleurettes de chou-fleur dans un plat à gratin. Versez la béchamel dessus. Parsemez de gruyère et enfournez 30 min. <i>Source : Cuisine actuelle</i></p>
Pâtes Bolognaise	Voir recette semaine 2	Profitez d'avoir fait de la bolognaise supplémentaire que vous avez congelée, faites cuire des pâtes, c'est prêt !

Semaine 4
Du 23/01 au 29/01

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) :

Faites cuire les pommes de terre nécessaires pour le gratin de brocolis ainsi que pour la purée de pomme de terre. Cuisez également le brocoli pour lundi et jeudi, ainsi que le chou-fleur pour mercredi et samedi. Congelez celui pour samedi (et éventuellement le brocoli pour jeudi). Vous pouvez lancer ces diverses cuissons en vous levant le matin, pendant votre petit déjeuner.

Pendant ce temps, faites cuire les boulettes.

Pour ce qui est du rôti de porc : à vous de voir si vous préférez le cuire le jour même ou en avance. Un rôti de porc froid, c'est bon aussi !

Poursuivez les diverses recettes : finissez le gratin de brocoli, la purée de pommes de terre, et enfin le cake au chou-fleur.

Le mercredi :

Pensez la veille à décongeler le brocoli et le chou-fleur.

Préparez le gratin de chou-fleur, puis la quiche.

Pour dimanche : vous n'aurez plus qu'à décongeler le samedi la sauce bolognaise que vous avez préparée en surplus en semaine 2 !

Et moi alors ?

Cette semaine, je me lève ¼ plus tôt pour pouvoir profiter du calme de la maison et faire ce dont j'ai envie !