


Du 30 janvier
au 26 Février

On mange quoi en Février ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Pot au feu	Cake à la courge	Mijoté de pois chiches	Pot au feu	Velouté de courge	Pommes de terre en salade	Salade de pois chiches
Semaine 2	Filet mignon au maroilles	Boudin noir et compotée de chou rouge aux pommes	Potée de lentilles aux légumes d'hiver	Filet mignon maroilles	Gratin de panais	"Purple" Pizza	Velouté de courge et lentilles vertes
Semaine 3	Chili con carne	Poulet aux épices et miel avec riz et brocolis 	Omelette aux champignons	Chili con carne	Salade de brocolis	Champignons à la grecque	Boulettes de viande et pâtes au pesto
Semaine 4	Gratin dauphinois et escalope de dinde	Salade de lentilles, quinoa et crudités	Filet de maquereau, petit pois/carottes	Gratin dauphinois et saumon papillote	Terrine de lentilles corail et salade verte	Saucisse et poêlée de quinoa, carottes et patate douce	Salade d'endives, patates douces et saumon fumé

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Pot au feu	1 kg de viande à pot au feu / 4 carottes / 800g de pommes de terre / 3 poireaux / 3 navets / 1 chou moyen / 1 oignon / 1 tête d'ail / bouquet garni / gros sel	Dégraissier un peu la viande. La recouvrir d'eau froide agrémentée du bouquet garni, de l'oignon épluché, de la tête d'ail et de gros sel. Cuire en pression 30 mn. Pendant ce temps, éplucher les légumes. Vider la vapeur et rajouter les légumes hormis les <u>potatoes</u> de terre. Cuire en pression 5 mn. Vider à nouveau la vapeur et rajouter les pommes de terre. Cuire en pression 10 mn. <i>Source : Marmiton</i>
Cake à la courge	1 tranche de courge (environ 750g) / 30g de beurre / 125g de fromage frais / 1 pincée de cumin / 4 oeufs / 250g de farine / 1 sachet de levure chimique / 10cl de lait	Epluchez et coupez la courge en cubes. Faites-la cuire à la vapeur pendant 10 min. Dans une sauteuse, faites mousser le beurre et faites dorer la courge pendant 3 min. Ajoutez le fromage frais et écrasez le tout à la fourchette. Salez, poivrez et ajoutez le cumin. Laissez sur feu doux pendant 10 min. Préchauffez le four à th 6/7 (200°C). Dans un saladier, battez les œufs puis ajoutez la farine, la levure et le lait. Incorporez ensuite la courge et mélangez. Versez la préparation dans un moule à cake beurré et fariné puis enfournez pour 45 min environ. Laissez refroidir avant de déguster. <i>Source : Cuisine actuelle</i>
Mijoté de pois chiches	2 boîtes de 400g de pois chiches / 1 chorizo / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 1 piment rouge / 400g de tomates en conserve / 28g5 de poivrons en bocal / 250ml de bouillon de légumes / persil	Faites revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et le piment, et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Ajoutez les tomates, les poivrons, le bouillon, et les pois chiches. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez réduire pendant 15 min à découvert. Pendant ce temps, faites chauffer à feu moyen une petite poêle et faites y revenir le chorizo 5 min en remuant. Egouttez le sur du papier absorbant. Servez ce mijoté après avoir éparpillé sur le dessus le chorizo et le persil.
Velouté de courge	1kg de courge / 2 pommes de terre moyennes / 1 gros oignon / 1 cube de volaille ou bœuf / sel, poivre / crème fraîche	Coupez la courge en morceaux, puis épluchez-les., puis épluchez et coupez en quartiers les pommes de <u>terre</u> . Épluchez et coupez grossièrement l'oignon. Rincez le tout sous l'eau froide et mettez dans une cocotte. Couvrez d'eau à hauteur, portez à ébullition. Ajoutez le cube et le gros sel, laissez cuire 45 min environ, les légumes doivent se défaire. Mixez le tout, goûtez et ajoutez du poivre et de la crème si vous le souhaitez. <i>Source : Marmiton</i>
Salade de pois chiches	240g de pois chiches / fêta / tomates séchées / basilic/ vinaigrette	Faites cuire les pois chiches 45min à 1h à l'eau bouillante, ou ouvrez tout simplement un boîte ! Rajoutez la fêta, les tomates séchées, le basilic, et la vinaigrette.
Pommes de terre en salade	700g de pommes de terre / 400g de thon en boîte / 2 oignons / 4 oeufs / mayonnaise ou vinaigrette	Faire cuire les <u>potatoes</u> de terre dans la cocotte environ 15 min, selon leur grosseur. Pendant ce temps, mettre les oeufs à cuire 10 min et couper les oignons grossièrement. Egoutter le thon et le mélanger à l'oignon dans le saladier. Couper les oeufs en rondelles et les pommes de terre en morceaux. Ajouter la mayonnaise ou la vinaigrette, selon votre goût. Réserver au frais minimum 1 heure, mais il vaut mieux le faire le soir pour le lendemain. <i>Source : Marmiton</i>

Semaine 1
Du 30/01 au 05/02

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 (Dimanche soir ou Lundi) :

Epluchez et coupez la courge qui vous servira à la fois pour le repas de lundi et de vendredi.
Congelez les morceaux de courge pour vendredi.

Coupez tous les légumes nécessaires pour le pot au feu, et préparez le en suivant la recette indiquée.

Pendant que le pot au feu cuit, préparez le cake à la courge.

Terminez en préparant le mijoté de pois chiches.

Jour 2 : Jeudi

Pensez la veille à décongeler les morceaux de courge découpés le WE.

Epluchez et coupez les pommes de terre nécessaires pour le velouté de vendredi, ainsi que celles pour la salade de pommes de terre de samedi.

Préparez le velouté de courge, puis faites cuire les pommes de terre à la vapeur pour la salade de samedi (pendant que vous mangez le soir par exemple).

Pour la salade de pois chiches : soit vous prenez des pois chiches en boîte : dans ce cas vous n'avez rien à faire, soit vous les prenez "secs". Dans ce cas, pensez à les faire tremper toute une nuit avant de les cuire. Vous pouvez effectuer la cuisson soit le jeudi matin pendant que vous vous préparez, soit le dimanche même, pendant votre petit déjeuner par exemple.

Pour les deux salades (pommes de terre et pois chiches), vous pouvez les préparer le jour même vu que c'est assez rapide à faire.

Et moi alors ?

Quelle activité je mets de côté depuis trop longtemps ?
Lecture, sport, scrapbooking... Je décide d'y consacrer du temps cette semaine.

Je note ce jour :

<http://simplement-organisee.fr/>