

Du 3 au 30
Avril

On mange quoi en Avril ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Rôti de porc à la moutarde	Escalope de dinde et patates douces sautées caramélisées	Risotto de Betterave	Rôti de porc à la moutarde	Crumble de légumes	Nuggets aux graines de sésame avec frites	Salade de mâche aux betteraves et feta
Semaine 2	Saucisse et gratin de brocoli, patates et carottes	Curry d'agneau	Tarte épinards, saumon, féta et noisettes, et salade verte	Curry d'agneau	Filet de lieu noir, et crumble de brocoli aux noix de pecan	Nems avec riz cantonnais	Fallafels et salade verte
Semaine 3	Gratin de ravioles, tomate, chèvre, pesto	Brick à la viande hachée	Pavé de saumon au Boursin accompagné de poireaux	Gratin de ravioles, tomate, chèvre, pesto	Fondue bourguignonne	Tagliatelles à la crème de poireaux	Frisée aux lardons
Semaine 4	Médallions de porc au cidre et tagliatelles fraîches	Dos de cabillaud avec petits pois et carottes	Risotto de boulgour aux crevettes et au lait-de-coco	Médallions de porc au cidre et tagliatelles fraîches	Riz pilaf aux petits pois et chorizo	Filets de maquereau, et poêlée de chou frisé et boulgour	Salade de chèvre chaud

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Rôti de porc à la moutarde	1 rôti de porc (600g environ) / 3-4 gousses d'ail / Moutarde de Dijon / 10 petites échalotes / Crème fraîche	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. <i>Source : Marmiton</i>
Escalopes de dinde et patates douces sautées caramélisées	4 escalopes de dinde / 500g de patates douces / 1 oignon / 1 poireau / 3 c.à.s d'huile d'olive / 1 pincée de noix de muscade / 1 c.à.c de paprika / 1 c.à.c de cannelle / 1 c.à.s de miel / 1 peu d'amandes / persil	Nettoyez les patates et coupez-les en dés moyens. Lavez, émincez l'oignon et coupez le poireau. Dans une sauteuse, chauffez l'huile. Faites-y revenir les oignons et les poireaux afin qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les patates et les épices. Laissez cuire pendant quelques minutes, tout en remuant souvent. Les patates doivent être cuites mais en restant fermes (testez avec un couteau). Ajoutez 1 c. à soupe de miel, 5 min avant de retirer le plat du feu, tout en remuant pour faire caraméliser la patate. Salez et poivrez un peu. Servez chaud accompagné des escalopes de dinde cuites à la poêle, et décorez avec du persil ciselé et les amandes effilées dorées. <i>Source : Cuisine AZ</i>
Risotto de Betterave	300g de riz pour risotto / 400g de betterave crue / 2 oignons / 1 grand bol de bouillon de légumes / 1 grand verre de vin blanc / Huile d'olive	Épluchez les betteraves et les râper grossièrement. Épluchez l'oignon et le couper en dés. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Mettez les oignons à fondre dans l'huile. Une fois les oignons transparents, ajoutez le riz. Remuez. Ajoutez le vin blanc et laissez absorber par le riz. Ajoutez la betterave crue râpée et le grand bol de bouillon de légumes. Laissez mijoter et servez quand le riz est fondant et tout le jus absorbé. Si vous trouvez le riz pas assez cuit une fois le liquide évaporé. Ajouter un peu d'eau bouillante et laisser mijoter de nouveau. <i>Source : Cuisine Saine</i>
Crumble de légumes	2 patates douces / 400g d'épinards / 250g de champignons de Paris / 3 c.à.s d'huile d'olive / 2 c.à.s de crème fraîche / 200ml de lait / 80g de purée d'amande blanche / 1 pincée de noix de muscade / 50g de farine / 50g de petits flocons d'avoine	Peler les patates douces et couper en petits dés. Cuire à l'étouffée pendant 15 mn. Pendant ce temps, porter une marmite d'eau à ébullition. Laver les feuilles d'épinard et les ébouillanter pendant 2 mn. Jeter l'eau et égoutter les épinards en les pressant bien. Peler les champignons, couper en lamelles et faire revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Réunir les légumes dans un plat à gratin. Dans une casserole, délayer la crème avec le lait. Tout en remuant sur feu doux, faire épaissir la sauce, puis ajouter la muscade, 1 pincée de sel et 20 g de purée d'amande. Mélanger aux légumes. Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons, 1 pincée de sel et 60 g de purée d'amande. Sabler le mélange du bout des doigts, puis ajouter l'huile d'olive et émietter la pâte sur le gratin. Enfourner pour 30 mn à 180 °C et servir chaud. <i>Source : Clea Cuisine</i>
Nuggets aux graines de sésame avec frites	4 blancs de poulet / 2 c.à.s de graines de sésame / 10cl de crème fraîche / 1 œuf / 1 jaune d'œuf et 1 blanc d'œuf / farine / huile d'olive	Mixez le poulet avec la crème, le blanc d'œuf, du sel et du poivre. Formez des nuggets et farinez-les. Battez l'œuf entier et le jaune, passez les nuggets dedans, puis roulez les dans le sésame. Faites poêler les nuggets 5 min de chaque côté dans l'huile chaude. Egouttez sur du papier absorbant et servez. <i>Source : Livre « Recettes inratables - Plats du soir »</i>
Salade de mâche aux betteraves et feta	250g de mâche / 2 betteraves cuites / 100g de feta / 1 c.à.s de vinaigre de framboise / 2 échalotes / Huile d'olive	Coupez les racines à la base de la mâche, lavez-les et essorez-les. Epluchez les betteraves et râpez-les. Epluchez les échalotes et émincez-les finement. Dans un bol, mélangez le vinaigre, l'huile et les échalotes. Salez et poivrez. Mélangez la mâche et les betteraves avec la sauce. Ajoutez la feta émiettée. <i>Source : Cuisine AZ</i>

Semaine 1
Du 03/04 au 09/04

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) :

Commencez par éplucher et couper tous les légumes nécessaires au repas jusqu'à jeudi : patates douces, poireaux, oignons, betteraves. Profitez-en également pour couper les patates douces du crumble de vendredi, que vous congèlerez éventuellement.

Le rôti de porc est ce qui vous prendra le plus de temps, commencez donc par ce plat. Pendant la cuisson, enchaînez avec le repas de mardi (sauf pour les escalopes de dinde que vous pourrez cuire le jour même), puis le repas de mercredi.

Jour 2 : Jeudi

Préparez le crumble de légumes (en pensant à décongeler les patates douces la veille si nécessaire), puis les nuggets de samedi.

La salade de dimanche, rapide à faire, pourra être faite le jour J !

Et moi alors ?

Une expo, une conférence, un atelier...
Ou même juste une sortie ciné ! Je prends
un moment cette semaine pour prendre
l'air !