

Du 1^{er} Mai
au 4 Juin

On mange quoi en Mai ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Gratin d'aubergines	Saucisse avec poêlée de boulgour et carottes	Taboulé printanier aux asperges des bois	Gratin aubergines	Quiche aux asperges et lardons	Boulgour aux tomates séchées et noisettes	Concombres en folie !
Semaine 2	Gratin aux crozets, fenouil et Morbier	Tarte aux épinards, saumon, fêta et noisettes	Gratin aux crozets, fenouil et Morbier	Riz aux lentilles corail, cardamone et betterave	Tagliatelles aux crevettes	Brick épinards et chèvre avec salade verte	Risotto de coquillettes crevettes, champignons et chorizo
Semaine 3	Wok de filet mignon de porc aux brocolis et champignons	Pommes de terre et saumon fumé en salade	Cabillaud aux olives et vin blanc	Wok de filet mignon de porc aux brocolis et champignons	Pizza au gorgonzola et aux pommes de terre	Tarte aux brocolis, chèvre et lardons	Salade d'endives au poulet à la pomme et au comté
Semaine 4	Riz gourmand à l'agneau et aux abricots	Pennes aux rubans de courgettes et poulet au parmesan	Cake Jambon olive et salade verte	Riz gourmand à l'agneau et aux abricots	Poulet miel soja et haricots verts	Party Crêpe !	Salade de riz thon et betterave
Semaine 5	Gratin de courgettes à la grecque	Aubergines farcies	Tarte aux Olives et légumes confits	Gratin de courgettes à la grecque	Gratin de macaronis au canard confit	<i>Laissez vos enfants choisir !</i>	Salade de pois chiches, thon et poivrons

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Gratin d'aubergines	4 aubergines / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 500g de viande hachée / 2 bocaux de pulpe de tomates / 50g de parmesan râpé / huile d'olive / sel, poivre, herbes de Provence	Faire revenir les oignons et les gousses d'ail hachés dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter la viande et faire dorer. Saler, poivrer, ajouter 1 cuillère à café d'herbes de Provence et la pulpe de tomates. Baisser le feu et laisser mijoter environ 25 mn. Pendant ce temps, couper les aubergines en tranches de 5 mm d'épaisseur, dans le sens de la longueur et les badigeonner d'un peu d'huile d'olive de chaque côté. Disposer les tranches dans un plat, recouvrir de film alimentaire et placer au micro-ondes 15 mn, à puissance maximale. Egoutter les aubergines et les disposer dans un plat allant au four en alternant une couche d'aubergines et une couche de viande. Terminer avec la viande. Recouvrir de parmesan et placer au four 150°C pendant environ une heure. <i>Source : Marmiton</i>
Saucisse avec poêlée de boulgour et carottes	4 saucisses / 200g de boulgour / 4 carottes / coriandre	Faites cuire le boulgour dans de l'eau bouillante, réservez. Faites cuire les carottes à la poêle, dans un filet d'huile d'olive. Rajoutez en fin de cuisson le boulgour, puis parsemez de coriandre. Terminez en cuisant es saucisses quelques minutes à la poêle.
Taboulé printanier aux asperges des bois	1 bouquet d'asperges sauvages / Fèves pelées, petits pois écosés / ½ verre de boulgour fin / 1/4 de verre d'eau / 2 c.à.s de jus de citron / 2 c.à.s d'huile de chanvre / 1 avocat / Persil, basilic / Pignons, graines de courge	Cuire les asperges des bois, les fèves et les petits pois à la vapeur pendant 5 mn. Verser le boulgour cru dans un saladier. Ajouter l'eau, le jus de citron et l'huile. Saler et mélanger. Peler l'avocat et couper en dés. Ajouter au boulgour avec les herbes ciselées. Torréfier les graines au four ou à sec dans une poêle. Mélanger au boulgour avec les fèves, les petits pois et les têtes d'asperges (conserver les queues pour un velouté). Servir à température ambiante. <i>Source : Clea Cuisine</i>
Quiche aux asperges et lardons	1 pâte brisée / 400g d'asperges vertes fines / 150 à 200g de lardons / 4 œufs / 30cl de crème fraîche / sel, poivre	Préchauffer le four à 200°C. Nettoyer les asperges et couper la partie dure des asperges et les peler rapidement. Couper les pointes et les réserver. Couper les tiges en rondelles et les faire cuire dans une poêle avec les lardons (pas la peine d'ajouter de matière grasse les lardons suffisent) environ 10 min. Dans une autre poêle faire revenir les pointes d'asperges avec un peu d'huile d'olive environ 5 min. Foncer un moule à tarte avec la pâte. Égoutter les asperges et les lardons et les déposer sur la pâte. Battre les œufs à la fourchette puis ajouter la crème. Saler, poivrer et mélanger. Verser l'appareil à quiche sur la tarte. Déposer, enfin les pointes d'asperges en rosace sur la tarte. Enfourner 35min à 200°C. Accompagnez d'une salade verte. <i>Source : La Petite Cuisine de Pauline</i>
Boulgour aux tomates séchées et noisettes	250g de boulgour / 1 oignon blanc / 10 pétales de tomates séchées / 50g de noisettes / 1 gousse d'ail / 10cl de vin blanc / ½ l d'eau / 3 brins de thym / huile d'olive / sel, poivre, parmesan	Peler puis émincer finement l'oignon blanc. Couper les pétales de tomates séchées en petits dés. Concasser grossièrement les noisettes au couteau. Faire revenir l'oignon émincé dans 2 cuill. à soupe d'huile d'olive. Quand l'oignon est fondu, ajouter les dés de tomates séchées, l'ail haché et faire revenir encore 2 ou 3min (rajouter éventuellement un peu d'huile si nécessaire). Ajouter ensuite les noisettes et le brin de thym. Ajouter le vin blanc et le laisser évaporer. Ajouter ensuite le boulgour, et faire revenir 1 à 2 min. en remuant. Ajouter ensuite le bouillon de légumes. Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer 10 min. Servir dans les assiettes, parsemer de copeaux de parmesan. <i>Source : La Petite Cuisine de Pauline</i>
Concombres en folie !	3 concombres / 100g de fêta / tomates séchées / basilic / dés de jambon / moutarde, huile d'olive, vinaigre balsamique	Préparez la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients, c'est prêt !

Semaine 1
Du 01/05 au 07/05

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) :

Préparez le gratin d'aubergines.

Pendant que le gratin est au four, vous pouvez lancer la cuisson du boulgour à la fois pour le taboulé, mais aussi pour la poêlée. Couper les carottes et les cuire. Finalisez la poêlée boulgour/carottes. Vous pourrez cuire les saucisses au dernier moment.

Cuisez les asperges et les petits pois, et terminez la préparation du taboulé.

Jour 2 : Jeudi, ou quand vous voulez !

Les plats restants de la semaine demandent peu de préparation. La quiche étant prévue pour vendredi, pourquoi ne pas la préparer en famille avec les enfants ?

Et moi alors ?

Nous sommes à l'inter-saison, faites du tri dans vos armoires, et organisez un troc de fringues entre filles !