

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 aux crozets, fenouil et Morbier	1 gros bulbe de fenouil / 200g de crozets / ½ pack de crème liquide / Morbier coupé en tranche	Mettre une grande quantité d'eau à bouillir dans une grande casserole. Couper le fenouil en lanières. Lorsque l'eau bout, y jeter les crozets et le fenouil. Cuire 10 mn. Egoutter. Verser dans un plat à gratin. Saler, poivrer. Arroser de crème liquide. Recouvrir de tranches de Morbier. Faire gratiner au four une vingtaine de minutes. <i>Source : Clea Cuisine</i>
Tarte aux épinards, saumon, fêta et noisettes	1 pâte feuilletée / 750g d'épinards hachés ou en branches / 2 tranches de saumon fumé / 2 œufs / 10cl de crème liquide / 50g de fêta / 1 poignée de noisettes	Déposer le fond de tarte dans le moule et le piquer. Disposer les tranches de saumon fumé sur le fond. Recouvrir avec la purée d'épinard. Dans un bol battre les œufs avec la crème liquide, du sel et du poivre. Verser sur les épinards et mélanger légèrement avec une fourchette. Parsemer de petits dés de fêta et de noisettes grossièrement écrasées. Cuire 35 à 45 minutes à four chaud (180°C). <i>Source : La Tambouille de Charline</i>
Riz aux lentilles corail, cardamome et betterave	1 oignon rouge / 1 c.à.s d'huile d'olive / 10 capsules de cardamome / 2 petits verres de riz étuvé ou de riz long blanc / 2 petits verres de lentilles corail / 1 grosse betterave crue / 2 belles poignées de noix de cajou / Sel et poivre.	Éplucher et émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Faire revenir l'oignon. Ajouter le contenu des capsules de cardamome. Laisser revenir 3 minutes à feu vif, puis ajouter le riz et les lentilles. Faire revenir une minute, puis verser 4 verres d'eau. Porter à ébullition et baisser le feu. Ajouter la betterave pelée et râpée, et laisser cuire 12 minutes environ. Saler, poivrer, et servir avec des noix de cajou concassées. <i>Source : Satoriz</i>
Tagliatelles aux crevettes	350g de tagliatelles fraîches au basilic / 16 grosss crevettes décortiquées / huile d'olive / 2 c.à.s de nuoc-mâm / Coriandre	Faites poêler les crevettes dans une c.à.s d'huile d'olive en remuant sans arrêter. Quand elles sont dorées, versez le nuoc-mâm. Faites cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée, puis égouttez les. Ajoutez les crevettes, arrosez avec le jus de cuisson et un filet d'huile d'olive. Parsemez de coriandre, mélangez délicatement avant de servir. <i>Source : Livre « Recettes irréfutables Plats du Soir »</i>
Brick épinards et chèvre avec salade verte	1 petit sachet d'épinards en branches surgelés (soit 225 g) / 125 g de chèvre frais / 1 œuf sel, poivre / 6 feuilles de bricks / huile d'olive	Préchauffez votre four à 180°. Faites décongeler les épinards en branches dans une poêle anti-adhésive à feu moyen. Faites cuire 5mn jusqu'à ce toute l'eau se soit évaporée. Hors du feu, ajoutez le chèvre frais et un œuf battu. Salez, poivrez. Mélangez directement dans la poêle à l'aide d'une cuillère en bois puis laissez refroidir quelques minutes. Pendant ce temps, coupez vos feuilles bricks en 2. Déposez une grosse cuillère de mélange aux épinards sur chaque demi feuille de brick et pliez-la sur elle-même en triangle en suivant les instructions indiquées sur le paquet de feuilles de bricks. Une fois les bricks pliées, déposez-les sur une feuille de papier cuisson sur la plaque du four. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive. Enfournez pour 10-15mn à 180° jusqu'à ce que les bricks commencent à dorer. <i>Source : Fashion Cooking</i>
Risotto de coquillettes crevettes, champignons et chorizo	1 oignon / 300 g de coquillettes / 10 cl de vin blanc sec / 2 cubes de bouillon de volaille / 200 g de crevettes roses / 100 g de chorizo / 100 g de parmesan / 5 beaux champignons de Paris rosés (ou les champignons de votre choix) / huile d'olive / une dosette de safran / poivre	Faire bouillir un litre d'eau pour y dissoudre des deux cubes de bouillon de volaille. Réserver le bouillon. Faire revenir dans une sauteuse votre oignon haché dans de l'huile d'olive. Y ajouter les coquillettes et faire revenir le tout doucement durant quelques minutes avant de verser le vin blanc sec qui doit s'évaporer. Verser progressivement le bouillon de volaille chaud sur les coquillettes et remuer entre chaque ajout jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé par les coquillettes. Avant que le bouillon ne soit totalement absorbé, ajouter dans les coquillettes le safran, les crevettes épluchées et les champignons émincés. Faire cuire un peu avant d'ajouter les rondelles de chorizo sans peau. Compléter avec le parmesan fraîchement râpé. <i>Source : Papilles à l'affut</i>

Semaine 2
Du 08/05 au 14/05

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) :

Les plats de ce début de semaine demandent pas mal de préparation. Si cela fait beaucoup pour vous sur le WE, vous pouvez par exemple vous contenter du gratin de crozets et du riz aux lentilles corail, et préparer la tarte aux épinards le mardi soir.

Jour 2 : Jeudi, ou quand vous voulez !

Faites le de manière ludique ! Les bricks sont faciles à préparer, faites le avec vos enfants ! Une manière pour eux de leur faire manger des épinards, ils seront ainsi plus ouverts si c'est eux qui cuisinent.

Vous pouvez préparer le risotto en avance, mais il est préférable de le congeler (les crevettes ne se gardent pas trop longtemps au frigo !). C'est également un plat que vous pouvez cuisiner en quantités en cas de flemme un soir de semaine 😊

Et moi alors ?

Les journées rallongent, cassez le quotidien en faisant un petit apéro le soir dans la semaine !