

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
Riz gourmand à l'agneau et aux abricots	500g d'agneau haché / 200g de riz / 50g d'abricots secs en morceaux / 2 c.à.s d'huile d'olive	Faites revenir l'agneau à feu vif dans une sauteuse avec l'huile. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis versez 90cl d'eau bouillante. Salez, incorporez les abricots. Laissez mijoter 15 min à couvert et à feu très doux, en remuant de temps en temps. Le riz doit avoir absorbé tout le liquide et être tendre, prolongez la cuisson quelques minutes si nécessaire. <i>Source : Livre « Recettes inratables Plats du Soir »</i>
Pennes aux rubans de courgettes et poulet au parmesan	4 beaux filets de poulet / 500 g de penne / 5 courgettes charnues / 2 grosses gousses d'ail / 1 gros pot de crème / 1 bloc de parmesan à la coupe / sel, poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive / curry et piment d'Espelette en poudre Feuilles de basilic frais	Émincer les filets de poulet, et les faire cuire dans la cuillère d'huile d'olive. Saupoudrer de piment d'Espelette. Éplucher les courgettes, former des rubans en passant l'économe jusqu'à l'apparition des grains. Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive. Faire cuire les pennes suffisamment longtemps. Ajouter la crème aux courgettes, les gousses d'ail pressées, sel, poivre, curry et les émincés de poulet. Verser sur les pennes égouttées, et ajouter des copeaux de parmesan frais et des feuilles de basilic frais. <i>Source : Marmiton</i>
Gateau Jambon olive et salade verte	200g de dés de jambon / 75g d'olives vertes dénoyautées / 150g de farine / 3 œufs / 10 cl d'huile d'olive / 12.5cl de lait / 70g de gruyère / 1 sachet de levure	Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, travaillez bien au fouet les œufs, la farine, la levure, le sel, le poivre. Incorporez petit à petit l'huile et le lait préalablement chauffé. Ajoutez le gruyère râpé. Mélangez. Incorporez le jambon et les olives à la pâte. Versez le tout dans un moule non graissé et faites cuire au four pendant 45min. Accompagnez d'une salade verte.
Poulet miel, soja et haricots verts	4 blancs de poulets / 4 c.à.s de miel / 3 c.à.s de sauce soja / haricots verts / ail	Coupez les blancs de poulet en morceaux. Les faire mariner dans le mélange soja/miel au moins 1 heure. Les faire cuire à la poêle. Faites revenir les haricots verts dans un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail.
Salade de riz thon et betterave	200g de riz / 1 boîte de thon / 2 betteraves / moutarde, huile, vinaigre	Faites cuire le riz. Dans un saladier, préparez la vinaigrette. Coupez les betteraves en morceaux. Une fois le riz cuit, mélangez tous les ingrédients dans le saladier.

Semaine 4
Du 22/05 au 28/05

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) :

Lancez la préparation du cake de mercredi. Pendant la cuisson de ce dernier, préparez le repas pour lundi, puis enchaînez avec celui de mardi.

Jour 2 : Jeudi, ou quand vous voulez !

Peu de préparation pour cette fin de semaine, d'autant plus que vendredi c'est « fête » avec la Party Crêpes ! Prenez du temps pour vous, et préparez les plats au jour le jour.

Et moi alors ?

Et si je me faisais un resto entre filles
cette semaine ?