

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, cardamome 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 ?

La salade de concombres peut être faite le jour J, vous pouvez, si vous souhaitez vous avancer, préparer éventuellement le repas de samedi.

Et moi alors ?

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

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 grosses 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 irratables 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 !

Mes recettes

| Plat | Ingrédients (4 pers) | Recette |
|---|--|---|
| Wok de filet mignon de porc aux brocolis et champignons | 1 oignon / 1 filet mignon de porc (450 g) / 1 petite tête de brocoli 200 g de champignons type shiitakés ou autres / 3 c.à.s d'huile neutre / 3 c.à.s de sauce soja / 1 c.à.c de féculé de maïs | Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Émincez le filet mignon en fines tranches. Détaillez le brocoli en petits bouquets. Lavez et coupez les champignons en quatre. Dans un wok bien chaud, faites revenir les légumes, les champignons et la viande sur feu vif avec l'huile pendant 3 min, en remuant de temps en temps. Ajoutez la sauce soja et remuez bien. Diluez la féculé de maïs dans 5 cl d'eau et ajoutez-les dans le wok. Laissez cuire 1 min de plus et servez sans attendre. <i>Source : Odélices</i> |
| Pommes de terre et saumon fumé en salade | 6 pommes de terre / 4 tranches de saumon fumé / 100g de ricotta / ½ citron jaune (zeste et jus) / aneth / 2 c.à.s d'huile d'olive | Faites cuire les pommes de terre 20 à 25 min à l'eau bouillante salée. Egouttez, pelez et coupez en morceaux. Mélangez la ricotta avec le jus de citron le zeste, l'aneth, et l'huile. Salez, poivrez. Mélangez les pommes de terre, le saumon et la sauce. Dégustez frais. <i>Source : Livre « Recettes inratables Plats du Soir »</i> |
| Cabillaud aux olives et vin blanc | 4 filets de cabillaud / 250g de champignons de Paris / 120 g d'olives vertes (dénoyautées) / 20 cl de vin blanc / 1 citron / herbes de Provence / sel, poivre, autres épices à poisson, selon votre goût | Mettre dans un plat les filets de poisson. Émincer les champignons et en recouvrir le poisson. Ajouter les olives, le vin, le jus du citron, les herbes de Provence et les épices (rester dans des épices douces pour ne pas contrarier le goût des olives). Saler et poivrer. Recouvrir le plat de papier d'aluminium et enfourner. Cuire jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement (1h si poisson surgelé). <i>Source : Marmiton</i> |
| Pizza au gorgonzola et aux pommes de terre | 1 pâte à pizza / 150g de gorgonzola en tranche / 3 pommes de terre moyennes à chair ferme / 3 c.à.s d'huile d'olive / 30g de noisettes hachées | Recouvrez la pâte de fromage, puis, en les faisant un peu se chevaucher, de pommes de terre en rondelles de 1 ou 2 mm. Badigeonnez d'huile et salez un peu. Faites cuire 10min dans le bas du four chaud (200°C), puis 15min au centre. Parsemez de noisettes. Dégustez. <i>Source : Livre « Recettes inratables Plats du Soir »</i> |
| Tarte aux brocolis, chèvre et lardons | 500g de brocoli / 100g de lardons / 60g de fromage de chèvre en buchette / 20cl de lait / 3 gros œufs / 1 pâte Brisée | Rincez soigneusement le brocoli à l'eau froide et détaillez-le en fleurons avec peu de tiges. Étalez la pâte brisée et garnissez-en un moule à tarte beurré ou tapissé de papier cuisson. Piquez-la régulièrement avec une fourchette. Répartissez les lardons et les fleurons de brocolis sur le fond de tarte. Fouettez les œufs avec une pincée de sel et de poivre, délayez avec le lait. Versez sur les brocolis et lardons. Coupez le fromage de chèvres en tranches, déposez-les sur la garniture de la tarte. Faites cuire la tarte aux brocolis, fromage de chèvre et lardons durant 35 min dans le four préchauffé à 180°C. <i>Source : Odélices</i> |
| Salade d'endives au poulet à la pomme et au comté | 4 endives / 3 blancs de poulet / 2 pommes Granny / 100g de comté en copeaux / 2 c.à.s d'huile d'olive / 1 c.à.c de moutarde / 3 c.à.s de yaourt | Faites poêler le poulet 10 min à feu moyen avec 1 c.à.s d'huile d'olive. Coupez les pommes en fines lamelles, ainsi que les endives. Mélangez la moutarde avec le yaourt et l'huile restante. Dans un saladier, mélangez les endives, le poulet, les pommes et le comté. Arrosez de sauce et servez. <i>Source : Livre « Recettes inratables Plats du Soir »</i> |

Semaine 3
Du 15/05 au 21/05

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) :

Faites cuire les pommes de terre qui serviront à la salade de mardi. Préparez pendant ce temps le wok de filet mignon. Le cabillaud de mercredi pourra être cuit le jour même, il n'en sera que meilleur !

Jour 2 : Jeudi, ou quand vous voulez !

Les repas de cette fin de semaine nécessitent peu de préparation, vous pouvez tout préparer le jour J, ou éventuellement avancer la préparation de la tarte de samedi.

Et moi alors ?

Avec les beaux jours, exit les grandes surfaces, allez faire un tour au marché !

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> |
| Cake 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 ?

Mes recettes

| Plat | Ingrédients (4 pers) | Recette |
|--|---|---|
| Gratin de courgettes à la grecque | 1 kg petites courgettes / 500g de viande hachée / 500 g tomates pelées entières au naturel / 100 g feta / 1 gousse d'ail / 1 oignon / 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse / 20 cl de lait demi écrémé / 2 œufs / 1 cuillère à soupe d'huile d'olive / origan / Sel, poivre | Lavez les courgettes, puis coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 6 à 7 min à l'eau bouillante salée, et égouttez-les encore un peu croquantes. Hachez l'oignon et le faire revenir à la poêle. Mélangez oignons et courgettes aux tomates égouttées et concassées, avec l'huile d'olive et l'ail hachée, dans une poêle antiadhésive; laisser compoter 20 min. Dans une autre poêle, faite revenir la viande hachée dans un filet d'huile d'olive. Préchauffez le four à thermostat 7 (210°C). Hachez la feta en une grosse chapelure. Huilez un moule à gratin, disposez les courgettes à la compotée de tomates. Fouettez les oeufs, la crème, le lait, salez un peu, poivrez, versez sur les légumes, et éparpillez la feta. Saupoudrer d'origan, puis faire cuire 15 min à 180°C (thermostat 6) et gratiner à 200°C (thermostat 6-7) 5 min. <i>Source : Marmiton</i> |
| Aubergines farcies | 1/2 bottes de persil ciselé / 2 brins de basilic / 1 courgette / 3 aubergines / 1/2 verre d'huile d'olives / 2 c à s de flocons d'avoine / 2 gousses d'ail / 3 œufs / 350 g de bœuf haché | Lavez puis coupez en deux les aubergines. Scarifier dans la longueur puis la largeur la chair de celle ci, mettre du sel afin de faire dégorger l'eau des aubergines. Pendant ce temps, préparez votre farce, dans un mixeur mettre les herbes, l'ail, l'huile d'olives, la courgette coupée en tronçons puis mixez Dans un saladier mélangez à la fourchette la préparation mixée avec la viande, les oeufs puis les flocons d'avoine Mettre la farce sur vos aubergines Enfournez pour 40 minutes th 6/7 chaleur tournante <i>Source : 750g</i> |
| Tarte aux Olives et légumes confits | 5 courgettes / 3 tomates / 2 oignons / Huile d'olive / 8 à 10 feuilles de brick / 1 grosse tranche de bûche de chèvre / 12 olives | La veille : laver les courgettes et les tomates et couper en petits morceaux. Eplucher et émincer les oignons. Placer tous les légumes dans deux grands plats à gratin et napper d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four à 180 °C pendant 1 heure, puis laisser refroidir dans le four éteint. Le jour J : disposer des feuilles de brick dans le fond d'un ou deux plats à tarte. Badigeonner les feuilles d'huile d'olive entre chaque ajout. Emitter la bûche de chèvre dans le fond. Ajouter les olives dénoyautées et coupées en deux, ainsi que les légumes confits. Saler légèrement. Cuire au four à 200 °C pendant 20 mn environ. Servir chaud ou tiède. <i>Source : Satoriz</i> |
| Gratin de macaroni au canard confit | 350g de macaroni / 3 cuisses de canard confites / 125g de parmesan râpé / 40cl de crème liquide / persil / 2 échalotes | Faites cuire les macaronis à l'eau bouillante salée. Egouttez, ajoutez la moitié du parmesan et 15cl de crème. Essayez les cuisses de canard. Effilochez la viande, puis incorporez le persil et les échalotes. Mettez la moitié des pâtes dans un plat à gratin badigeonné de graisse de canard, puis ajoutez la viande. Couvrez du reste de pâtes. Mélangez le reste de crème avec le parmesan. Salez, poivrez. Arrosez le plat de ce mélange et faites gratiner 20 min à four chaud (200°). <i>Source : Livre « Recettes inratables Plats du Sair »</i> |
| Salade de pois chiches, thon et poivrons | 1 bocal de pois chiche (400 g net – 265 g égouttés) / ¼ poivron rouge / ¼ poivron vert 1 boîte de thon à l'huile / ½ bouquet de persil 2 oignons nouveaux / ½ c.à.c de cumin 1 pincée de sel / 1 pincée de poivre 2 c.à.s de jus de citron / 5 c.à.s d'huile d'olive | Versez le contenu de la boîte de pois chiches dans une passoire. Rincez-les et égouttez-les. Ensuite, si vous avez le temps, ôtez la peau des pois chiche, ils seront ainsi plus digestes. Lavez les poivrons. Coupez-les en petits dés. Epluchez les oignons et tranchez-les finement. Lavez et essorez le persil puis ciselez-le. Ouvrez la boîte de thon et égouttez-le. Préparez l'assaisonnement : Dans un saladier, versez une pincée de sel, une pincée de poivre et le cumin. Ajoutez le jus de citron jaune, mélangez puis émulsionnez légèrement en versant l'huile d'olive. Ajoutez tous les ingrédients de la salade dans la sauce, remuez délicatement et servez immédiatement. <i>Source : Papilles et Pupilles</i> |

Semaine 5
Du 29/05 au 04/06

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) :

Pas mal de préparation pour ce début de semaine. Si cela fait trop pour vous sur un WE, étalez sur plusieurs jours, ou zappez l'une des recettes pour sortir un plat que vous avez congelé il y a quelques temps.

Jour 2 : Jeudi, ou quand vous voulez !

Vous pouvez avancer le gratin de macaronis au canard. Interrogez d'ores et déjà vos enfants pour savoir ce qu'ils veulent manger samedi ! La salade de pois chiches est assez rapide et peut être préparée le dimanche.

Et moi alors ?

Prenez soin de vous cette semaine ! Bain relaxant, manucure, soin en institut...
A vous de choisir !