

Du 5 Déc.
Au
1^{er} Janv. 2017

On mange quoi en Décembre ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Saumon au four et poireaux à la poêle	Sauté de veau au chorizo avec pâtes	Salade de pâtes	Quiche au roquefort et poireaux + Salade verte	Endives au jambon	Sauté de veau au chorizo avec riz (Restes de Mardi)	Salade d'endives roquefort et noix + œufs durs
Semaine 2	Galettes à la courge et aux lentilles corail avec riz	Lasagnes à la bolognaise	Wok de légumes et porc mariné	Curry de lentilles corail	Salade de Petit Epeautre, dattes et courge	Lasagnes à la bolognaise (Restes de Mardi)	Poêlée de petit épeautre, blanc de poulet, carottes et champignons
Semaine 3	Gratin de chou-fleur à l'indienne	Velouté de panais	Tarte au chou-fleur	Poêlée de panais au miel	A vous de voir ! Soirée sushis, pizzas...		
Semaine 4	Gratin de champignons à la dinde et au roquefort	Flan au thon et salade verte	Côtes de porc au curcuma avec poêlée de carottes et semoule	Flan au thon et salade verte (Restes de Mardi)	Cabillaud et purée de carottes		Lendemain de Réveillon  By Camille Skrzynski

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Galettes à la courge et aux lentilles corail + Riz	350g de courge / 2 échalotes / 50g de lentilles corail / 10g de farine de pois chiches / 10g de féculé de maïs / 1 c.à.s de crème fraîche / 1 pincée de muscade moulue / sel, poivre	Cuire la courge au four 45 min à 1h à 210°C. La courge doit être tendre. Cuire les lentilles corail à l'eau 15 à 20 min puis les égoutter. Dans un saladier, écraser la courge et les lentilles à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée (mais pas trop lisse !). Ajouter les échalotes coupées, la farine, la féculé, la crème fraîche, la muscade, sel et poivre. Versez de l'huile dans une poêle, répartir la préparation en 4 palets ronds. Faire cuire 4 min environ de chaque côté. Servez accompagné de riz. <i>Source : Au vert avec Lili</i>
Lasagnes à la bolognaise	Pâtes à lasagne / 600g de sauce tomate / 350g de viande hachée / 1 oignon / 1 carotte / 100g de gruyère rapé / ½ L de lait / 2 c.à.s de farine / 125g de beurre	Faites revenir l'oignon et la carotte coupés en morceaux dans de l'huile d'olive. Y ajouter ensuite la viande hachée, puis 5 min après la sauce tomate. Laissez mijoter 20-25 min. Préparez la béchamel : faites fondre le beurre à feu vif. Une fois fondu, rajoutez deux c.à.s de farine puis remuez avec un fouet à feu moyen. Rajoutez progressivement le lait sans arrêter de fouetter pour éviter les grumeaux. Remuez jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Dans un plat à gratin, disposez les plaques de lasagnes, puis versez une couche de bolognaise, puis de béchamel. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement. Ajoutez le gruyère, et enfournez pour 45min à 180°C <i>Source : Marmiton.</i>
Wok de légumes et porc mariné	400g d'escalope de porc fines / 2 c.à.s de sauce soja / 2 c.à.s d'huile d'olive / 4 carottes / 300g de h.verts / 2 oignons / persil	Coupez les escalopes de porc en fines lamelles, et les faire mariner dans la sauce soja et l'huile pendant 30 min. Coupez les oignons et les carottes en morceaux. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons, puis saisissez la viande dans 1 c.à.s de marinade. Ajoutez les carottes et les haricots verts, salez, poivez. Poursuivez la cuisson 15 min. Déglacez avec le reste de marinade, rajoutez le persil.
Curry de lentilles corail	250g de lentilles corail / 2 oignons jaunes / 4 tomates / 2 c.à.c de curry en poudre / ½ c.à.c de cannelle en poudre / 10cl de lait de coco / coriandre, sel, poivre, huile d'olive	Faites revenir les oignons dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en dés et les épices, et faites cuire 5 min. Ajoutez les lentilles corail, salez, poivez, et versez 500 ml d'eau. Couvrez et laissez mijoter une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les lentilles corail soient cuites. Ajoutez alors le lait de coco, et laissez cuire à feu vif pendant 5 min. Parsemez de coriandre, et servez avec du riz. <i>Source : Livre « Epicerie Bio »</i>
Salade de Petit Epeautre, dattes et courge	200g de petit épeautre / 12 dattes / 1 courge de 1 kg / 1 c.à.c de paprika / 1 c.à.s de graines de courge (facultatif) / 1 c.à.c de curcuma / ½ citron / 5 c.à.s d'huile d'olive / sel, poivre	Préchauffez le four à 220°. Lavez la courge, coupez là en morceaux de la taille d'une bouchée et placez les sur une plaque allant au four avec les graines de courges. Arrosez de deux c.à.s d'huile d'olive, parsemez de paprika et curcuma, salez et poivez. Mélangez, et enfournez pour 20 min jusqu'à ce que la courge soit tendre. Réservez. Cuire le petit épeautre dans 2.5 fois son volume d'eau pendant 30min après ébullition. Otez le noyau de dates et coupez les en morceaux. Ajoutez les au petit épeautre refroidi ainsi que les morceaux de courge. Ajoutez l'huile d'olive restante et le jus du citron, mélangez. <i>Source : Livre « Epicerie Bio »</i>
Poêlée de petit épeautre, blanc de poulet, carottes et champignons	200g de petit épeautre / 4 blancs de poulet / 200g de champignons / 3 carottes / coriandre	Faites cuire au préalable le petit épeautre dans de l'eau bouillante pendant 30min. Pendant ce temps, pendant ce temps, coupez les blancs de poulets en morceaux, ainsi que les champignons et les carottes. Faites revenir le tout dans 2 c.à.s d'huile d'olive. Laissez cuire pendant 15 min en remuant de temps en temps. En fin de cuisson, rajoutez le petit épeautre, et laissez cuire encore 1 à 2min. Parsemez de coriandre

Semaine 2
Du 12/12 au 18/12

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) :

Cuire la courge au four prévue pour les repas de lundi et vendredi. Conservez en une partie pour le repas de lundi, congelez le reste qui servira pour vendredi.

Pendant ce temps, cuire les lentilles corail de lundi pendant 15 à 20 min dans l'eau bouillante, ainsi que les haricots verts préalablement équeutés de mercredi, également dans de l'eau bouillante.

⇒ Vous pouvez également lancer ces trois cuissons en vous levant le matin pendant votre petit déjeuner. Coupez toutefois en morceaux la courge la veille pour que vous n'ayez plus qu'à les enfourner en vous levant, et n'oubliez pas d'équeuter les haricots verts !

Coupez les escalopes en lamelle et faites-les mariner minimum 30 min dans la sauce soja.

Préparez ensuite la recette pour les galettes de lentilles corail et de courge (*si vous n'avez pas envie de confectionner des galettes, il en existe des « toutes prêtes » au rayon bio des supermarchés*). Faites cuire la quantité de riz nécessaire pour accompagner le repas de lundi, ainsi que celui de jeudi. Congelez le riz pour jeudi si vous estimez nécessaire.

Couper ensuite l'ensemble des carottes en morceaux : 1 carotte pour les lasagnes de mardi, 4 carottes pour le wok de mercredi, 3 carottes pour la poêlée de dimanche. Congelez les carottes prévues pour dimanche.

Préparez la sauce bolognaise pour les lasagnes. Pendant que la bolognaise mijote, préparez la béchamel (*vous pouvez également l'acheter déjà faite*). Réservez. Terminez de faire les lasagnes, puis enfournez. Une fois refroidie, vous pouvez en congeler une partie pour le repas de samedi.

Passer ensuite au plat de mercredi : suivez la recette indiquée.

Jour 2 : Jeudi

Pensez la veille à décongeler le riz prévu pour jeudi, la courge prévue pour vendredi et les carottes prévues pour dimanche.

Faites cuire le petit épeautre qui vous servira pour vendredi et dimanche. Vous pouvez lancer la cuisson en vous levant le matin ou durant un repas. Si vous n'êtes pas adepte du petit épeautre (que l'on trouve souvent dans les magasins bios), vous pouvez le remplacer par du quinoa, du boulgour, ou plus traditionnellement par du riz !

Préparez le curry de lentilles corail en suivant la recette.

Pendant que le curry mijote, découpez en morceaux le poulet et les champignons pour dimanche, et dénoyautez les dattes pour samedi.

Une fois le curry prêt, préparez la salade de vendredi, puis la poêlée prévue dimanche.

Et moi alors ?
Cette semaine, je me fais une soirée
entre filles !

J'entoure ce jour :

Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi

Vendredi
Samedi
Dimanche