

Du 2 au 29  
Janvier

## On mange quoi en Janvier ?

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Semaine 1</b>	Wok de courge butternut	Parmentier de patates douces gratinées au bleu	Risotto Poulet Champignons	Mélange de courge, quinoa, châtaignes et noix	Risotto Poulet Champignons (Restes de Mercredi)	Curry de patates douces aux épinards	Brick Epinards/Chèvre
<b>Semaine 2</b>	Flan aux champignons	Couscous végétarien	Spaghettis Bolognaise	Aiguillettes de canard, carottes et champignons	Pizza	Couscous végétarien (Restes de Mardi)	Filets de sardines et salade de carottes râpées
<b>Semaine 3</b>	Saucisse Lentilles	Chou frisé, lardons et pomme de terre	Cabillaud et riz au lait de coco	Salade de lentilles	Saumon et gratin de quinoa aux poireaux	Chou frisé, lardons et pomme de terre (Restes de Mardi)	Salade de de riz de la mer
<b>Semaine 4</b>	Gratin de brocolis, pomme de terre et boulettes de viande	Rôti de porc et purée de pommes de terre	Cake Chou-fleur	Quiche au chèvre et brocolis	Rôti de porc avec pâtes	Gratin de chou-fleur	Pâtes bolognaises

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Saucisse Lentilles	240g de lentilles vertes / 2 oignons / 4 saucisses / 2 poireaux / 2 gousses d'ail / 50cl de vin blanc / 2 feuilles de laurier / Coriandre / 2 c.à.s de concentré de tomates	Emincez finement les oignons, puis faites-les dorer à l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les saucisses, laissez dorer. Ajoutez ensuite les poireaux et carottes coupés en rondelles, puis les lentilles, les gousses d'ail écrasées, l'eau, le vin blanc, le laurier, la coriandre et le concentré de tomates. Couvrez et laissez mijoter 45 minutes en mélangeant de temps en temps à la cuillère.  <i>Source : Revue Healthy Food 11/2016</i>
Chou frisé, lardons et pomme de terre	1 chou frisé / 250g de lardons / 3 pommes de terre / 1 oignon	Coupez le chou et faites-le blanchir dans un grand volume d'eau bouillante pendant 15 à 20 min. Pendant ce temps, coupez l'oignon et faites-le revenir dans une sauteuse avec les lardons et les pommes de terre coupées en morceaux. Rajoutez le chou précuit, recouvrez $\frac{3}{4}$ d'eau et laissez cuire à feu moyen 1h.
Cabillaud et riz au lait de coco	240g de riz / 400g de dos de cabillaud / 2 c.à.s d'huile d'olive / 1 oignon / 1 c.à.c de curry / 70cl d bouillon de légumes / 15cl de lait de coco	Arrosez le cabillaud d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Mettez en papillote, et enfournez pour 20min à 180°C. Pendant ce temps, coupez l'oignon en morceaux, faites revenir dans un filet d'huile, et ajoutez le curry puis riz. Versez le bouillon et portez à ébullition. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 15 min. A la fin de la cuisson, versez le lait de coco.
Salade de lentilles	240g de lentilles vertes / Feta / pommes de terre / cumin / coriandre	Faites cuire les lentilles vertes à l'eau bouillante pendant 45 min, ainsi que les pommes de terre à la vapeur. Mélangez ensuite le tout avec la feta, rajoutez une pointe de cumin, et de la coriandre. Préparez une vinaigrette pour aller avec.
Saumon et gratin de millet (ou quinoa si vous préférez) aux poireaux	4 pavés de saumon / 2 blancs de poireaux / 200g de millet / 1L d'eau / 1 œuf / 60g de fromage râpé / Huile	Cuire les pavés de saumon en papillote au four pendant 30 à 40min à 180°C. Lavez les blancs de poireaux et émincez-les très finement. Faites chauffer l'huile dans un faitout et mettez-y aussitôt les poireaux. Les laisser fondre quelques minutes sur feu très doux. Ajoutez le millet et l'eau en remuant un peu. Laissez cuire à feu doux pendant 25 à 30 mns en remuant de temps en temps. Incorporez l'œuf entier, salez, mettez quelques épices si vous le souhaitez (poivre 5 parfums, muscade, paprika...). Ajoutez la moitié du fromage râpé en remuant. Versez le contenu du faitout dans un plat à gratin. Parsemez le restant du fromage sur la surface du plat et faites gratiner quelques minutes au four. Servez avec des légumes pour faire de ce plat un repas complet.  <i>Source : Féminin Bio</i>
Salade de de riz de la mer	240g de riz / Une quinzaine de crevettes cuites / 1 avocat / 1 boîte de thon / 4 tranches de saumon fumé / Huile d'olive / Citron	Faites cuire le riz, rincez à l'eau froide. Décortiquez les crevettes, coupez l'avocat en morceaux, ainsi que les tranches de saumon fumé. Émiettez le thon. Mélangez le tout, et arrosez d'un filet d'huile d'olive et de citron.

**Semaine 3**  
Du 16/01 au 22/01

# 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 les lentilles du repas de jeudi dans de l'eau bouillante. Les congeler. Vous pouvez par exemple lancer cette cuisson le matin en vous levant, pendant votre petit déjeuner.

Lancez la recette de lundi. Puisque vous avez des poireaux à couper dans cette recette, profitez-en pour couper ceux de vendredi et les congeler.

Pendant que le repas mijote, préparez le riz au lait de coco de mercredi. Pour ce qui est du cabillaud, cuisez-le le jour même, il n'en sera que meilleur !

Terminez en préparant le repas de mardi à base de chou frisé. Cuisiez également les patates nécessaires pour le repas de jeudi. Vous pouvez laisser mijoter le chou pendant votre repas du soir.

## Jour de cuisine n° 2 (Jeudi) :

Pensez la veille à décongeler les poireaux et les lentilles.

Lancez la préparation du gratin de millet aux poireaux, pendant que vous cuirez le riz nécessaire à votre repas de dimanche.

Préparez la salade de lentilles.

Pour ce qui est du saumon, faites-les cuire le jour même ! Idem pour la salade de riz, rajoutez les ingrédients au dernier moment.

Et moi alors ?

Je fais le point cette semaine sur mon organisation familiale : quelles sont les tâches que je pourrais réduire ou déléguer pour avoir plus de temps pour moi ?