

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
Wok de courge butternut	½ courge butternut / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 3 brin de thym / 1 c.à.c de curcuma / 20cl de crème fraîche / Huile d'olive / Sel	Epluchez la courge butternut et coupez la en dés. Réservez. Epluchez l'oignon, coupez le en fines lamelles. Epluchez la gousse d'ail, réservez. Dans un wok, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et le thym jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez les dés d courge et mélangez. Rajoutez le curcuma, pressez l'ail, salez et poivrez. Laissez cuire 10 min. Versez la crème fraîche et poursuivez la cuisson 10 min à feu moyen avant de servir.  <i>Source : Livre « Vegan »</i>
Parmentier de patates douces gratinées au bleu	500g de patates douces / 2 échalotes / 1 c.à.s de concentré de tomate / 300g de viande hachée / 10cl de crème liquide / 70g de bleu / 2 c.à.s de sauce soja	Epluchez les patates douces. Coupez-les en cube et faites-les cuire pendant 20min à l'eau bouillante. Epluchez et hachez les échalotes. Faites chauffer de l'huile et la sauce soja dans une sauteuse. Faites cuire les échalotes pendant 5 min avant d'ajouter la viande hachée. Rajoutez le concentré de tomates, mélangez et laissez cuire 10 min en remuant régulièrement. Egouttez les patates douces et écrasez les. Mélangez-les à la crème liquide, salez et poivrez. Préchauffez le four à 190°C. Huilez le fon d'un plat à gratin, et garnissez-le de la viande hachée, puis de purée. Coupez le fromage en fines tranches et répartissez-les sur le gratin. Enfournes pour 20 min.  <i>Source : Revue Healthy Food de 10/2016</i>
Risotto Poulet Champignons	250g de blancs de poulet / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 225g de champignons de paris / 225g de riz à risotto / 400 ml de bouillon de poulet / 400ml de vin blanc sec / 25g de parmesan / Herbes (thym, romarin...)	Chauffez l'huile dans une poêle et y faire dorer les blancs de poulet. Ajoutez les champignons, le riz. Faites revenir 5 min. Ajoutez le bouillon et le vin blanc, puis laissez cuire doucement environ 35min. Joutez les herbes, puis parsemez de parmesan avant de servir.
Mélange de courge, quinoa, châtaignes et noix	½ courge butternut / 160g de quinoa / 2 gousses d'ail / une dizaine de noix / Une quinzaine de châtaignes / huile d'olive / ½ c.à.c de cannelle moulue / 1 pincée de muscade moulue	Epluchez et coupez la courge en morceaux. Déposez le tout dans un plat à gratin, badigeonnez d'huile d'olive et enfournez 30 min à 200°C. Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante. Une fois la courge cuite, rajoutez le quinoa dans le plat, les noix concassées, et émiettez grossièrement les châtaignes. Incorporez l'huile d'olive et les épices. Enfournes de nouveau 10 à 15 min à 180°C avant de déguster.  <i>Source : Au vert avec Lili</i>
Curry de patates douces aux épinards	1 grosse patate douce (500g) / 200g d'épinards frais / 2 gousses d'ail / 1 oignon / 1 c.à.c de curcuma / ½ c.à.c de cumin / Huile d'olive / 3 c.à.s de lait de coco	Broser la patate douce et la couper en dés. Laver et égoutter les épinards. Faire cuire les dés de patate douce à la vapeur pendant 10 min puis ajouter les épinards sur le dessus. Couper le feu et laisser couvert. Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec les épices dans l'huile d'olive. Remuer et, au bout de 2 min, ajouter le lait de coco. Ajouter les légumes dans la poêle et mélanger afin de les enrober. Saler légèrement et servir aussitôt.  <i>Source : Féminin Bio</i>
Brick Epinards/Chèvre	12 feuilles de brick / 250g de pousses d'épinards / 250g de chèvre frais / 50g de pistaches / 50g de beurre / Huile d'olive	Equeutez, lavez et égouttez les épinards. Ecrasez à la fourchette le chèvre frais. Concassez grossièrement au couteau les pistaches. Faites fondre le beurre sur feu doux et réservez-le à température ambiante. Préchauffez le four à 180° (th. 6). Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, plongez 2 min. les épinards. Egouttez-les très soigneusement, puis hachez-les. Dans un bol, mettez le fromage de chèvre écrasé. Ajoutez le hachis d'épinards et les pistaches concassées. Versez 5 cl d'huile d'olive. Salez, poivrez. Mélangez. Beurrez au pinceau les feuilles de brick. Superposez-les deux par deux. Garnissez de farce au fromage le centre de chaque feuille. Pliez et mettez-les 5 min. dans le four chaud. Servez tiède avec une salade verte bien assaisonnée.  <i>Source : Elle</i>

**Semaine 1**  
Du 02/01 au 08/01

# Mon organisation

*Nous sortons d'un WE assez chargé, vous n'aurez peut-être pas eu le temps ou la motivation de vous mettre en cuisine.*

*Je considère donc que votre jour de cuisine n°1 sera donc lundi, ou au mieux dimanche soir. Vous estimerez peut-être qu'il y a beaucoup de cuisine à faire en une fois, Libre à vous bien sûr de réaliser ces repas en deux fois !*

## Jour de cuisine n° 1 (Dimanche soir ou Lundi) :

Epluchez et coupez en morceaux la courge Butternut. Conservez en la moitié pour le repas de jeudi (congelez éventuellement). Pour aller encore plus vite, vous pouvez bien sûr prendre des morceaux de courge surgelés !

Préparez ensuite le wok de courge.

Pendant ce temps, faites cuire les patates douces nécessaires pour le Parmentier de mardi et le curry de samedi. Congelez la partie nécessaire pour samedi.

Pendant que la viande pour le Parmentier cuit, commencez à vous occuper du risotto (coupez les champignons et les blancs de poulet).

Terminez le Parmentier, puis le risotto, que vous pouvez laisser mijoter pendant que vous mangez le soir.

## Jour 2 : Jeudi

Si vous avez congelé le reste de courge et les patates douces, pensez à les décongeler la veille.

Préparez le mélange de courge et de châtaignes. Pendant que la courge et le quinoa cuisent, vous pouvez commencer à préparer le curry de patates douces.

Enchaînez avec le repas de dimanche, puis terminez la préparation du repas de jeudi avant de passer à table.

Et moi alors ?

En cette 1<sup>ère</sup> semaine de janvier, je me prends un moment pour faire le bilan de mon année 2016, et formaliser ce que je souhaite pour 2017, tant au niveau perso que pro.

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Flan aux champignons	300g de champignons / 4 œufs / 1 oignon / 1 gousse d'ail / persil / Huile d'olive / 1 c.à.s de lait / 1 c.à.c de maïzena / 100 gr de fromage râpé	Faites revenir l'oignon et les champignons dans un peu d'huile. Ajoutez l'ail haché, le persil, le sel et le poivre noir. Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, battre les œufs le lait et l'huile. Incorporez le gruyère et la maïzena. Salez, poivrez légèrement et mélangez bien le tout. Dans le fond de petit moule à flan allant au four, placez le mélange de champignon Versez la préparation aux œufs par-dessus. Passez au four pour 20 minutes. <i>Source : Amour de cuisine</i>
Couscous végétarien	200g de semoule / 150g de pois chiches en conserve / 4 carottes / 4 patates / 2 navets / 1 oignon / 20g de beurre / huile d'olive / 2 c.à.s de raisins secs / 1 c.à.c de ras el hanout	Epluchez les carottes et l'oignon. Coupez les carottes en bâtonnet. Emincez finement l'oignon. Pelez les pommes de terre et les navets et coupez-les en quartiers. Dans une cocotte, faites fondre les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les navets, les pommes de terre et les carottes. Remuez 5 min à feu moyen. Salez et parsemez de ras el hanout. Couvrez d'eau à hauteur et portez 20 min à frémissements. Ajoutez les pois chiches égouttés et les raisins secs, poursuivez la cuisson 5 min. Faites gonfler la semoule dans 1 fois et demi son volume d'eau. Egrainez-la avec le beurre coupé en parcelles. Servez le couscous de légumes avec la semoule chaude. <i>Source : Cuisine Actuelle</i>
Spaghettis Bolognaise	500g de spaghetti / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 1 carotte / 850g de tomates en boîte / 37.5ml de vin rouge / 500g de bœuf haché / 50cl de bouillon / persil	Hachez l'ail, l'oignon, puis coupez la carotte en petits dés. Faites chauffer l'huile dans une casserole assez grande. Faites revenir l'ail, l'oignon, la carotte à feu doux pendant 5 min en remuant. Augmenter la flamme, puis ajoutez le bœuf. Faites brunir et remuez de façon à ce que la viande ne fasse pas de gros paquets. Ajoutez le bouillon, le vin rouge, les tomates préalablement coupées assez grossièrement, le sucre et le persil haché. Portez à ébullition. Baisser ensuite le feu et laissez mijoter à couvert 1h à 1h30, de façon à ce que le vin s'évapore. Faites cuire les spaghettis, puis mettez-les dans un plat. Ajoutez la sauce bolognaise. <i>Source : Marmiton</i>
Aiguillettes de canard au miel, carotte et champignons	530g d'aiguillettes de canard / 1 c.à.s de miel / 1.5 c.à.c de fond de veau / 30cl de crème fraîche / 30g de beurre / 100g de champignons / 4 carottes / 1 gousse d'ail	Faites chauffer le beurre dans une sauteuse, faites-y revenir les aiguillettes 3 à 4 min de chaque côtés (à voir selon la cuisson désiré) à feu vif en les tournant à mi-cuisson. Salez, poivrez. Sortez-les et gardez-les au chaud. Ensuite, mettez la crème fraîche dans la sauteuse, la cuillère de miel, le fond de veau, remuez et laissez à peine frémir. Coupez les carottes et les champignons en morceaux, et faites-les revenir avec la gousse d'ail dans une sauteuse dans 2 c.à.s d'huile d'olive.
Pizza aux 3 fromages	1 pâte à pizza / 1 buche de chèvre / 1 petit pot de coulis de tomate / 1 roquefort / 1 petit sachet de mozzarella / 1 sachet de 250g de gruyère râpé	Étaler la pâte à pizza dans un plat à tarte, la piquer avec une fourchette, étaler le coulis de tomate sur la pâte. Découper des rondelles de fromage de chèvre et de mozzarella, découper aussi de fines tranches de roquefort. Placer le fromage en alternance (une tranche de fromage de chèvre, une de mozzarella, une de roquefort). Couvrir de gruyère râpé. Saler et poivrer selon les goûts. Mettre au four à Thermostat 7 (210°C), pendant 1/2 heure et plus si nécessaire. <i>Source : Marmiton</i>
Filets de sardines et salade de carottes râpées	4 filets de sardines frais ou 3 boîtes de sardines / 6 carottes / basilic	Epluchez les carottes et râpez les. Faites une vinaigrette, ajoutez du basilic sur les carottes. Servez avec les filets de sardines cuits au four si frais.

**Semaine 2**  
Du 09/01 au 15/01

# 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) :

Découpez les champignons nécessaires aux repas de lundi et jeudi. Congelez éventuellement ceux pour jeudi.

Préparez le flan et enfournez le temps indiqué.

Epluchez et coupez les légumes pour le couscous. Profitez-en également pour couper les carottes de jeudi (les congeler si vous le souhaitez), et la carotte pour la bolognaise.

Lancez la préparation du couscous.

Pendant que le couscous mijote, commencez à faire la bolognaise.

Concernant la bolognaise :

- C'est THE bolognaise avec une cuisson longue ! Il existe des recettes plus rapides sur Internet si vous voulez aller plus vite.
- Doublez les quantités et congelez ! Je re-propose en effet des pâtes bolo en semaine 4 !

## Jour 2 : Jeudi

Pensez la veille à décongeler les carottes et les champignons.

Préparez la pizza.

Pendant que la pizza chauffe, vous pouvez préparer les carottes râpées de dimanche (ou alors les préparer directement le jour même).

Cuisinez enfin votre repas pour jeudi soir.

Et moi alors ?

Je décide cette semaine de passer au moins une journée sans râler !

J'entoure ce jour :

Lundi  
Mardi  
Mercredi  
Jeudi

Vendredi  
Samedi  
Dimanche

# 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 ?

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Gratin de brocolis, pomme de terre et boulettes de viande	10 à 12 boulettes de viande / 1 brocoli / 2 pommes de terre / Crème fraîche / Fromage râpé	Faites cuire le brocoli à la vapeur, et les pommes de terre dans un grand volume d'eau. Faites cuire les boulettes dans une sauteuse. Mettre le tout dans un plat à gratin, recouvrir de fromage, et passez le tout au four 15min à 180°C.
Rôti de porc et purée de pommes de terre	1 rôti de porc de 600g / 3-4 gousses d'ails / une dizaine d'échalotes / Moutarde / Crème fraîche / 1kg de pomme de terre / Muscade / Lait	<p>Piquer le rôti de petites gousses d'ail coupées en deux ou trois, suivant grosseur. Dans une cocotte, le faire dorer quelques minutes dans du beurre sur toute les faces. Saler et poivrer. Quand il est bien coloré, le retirer de la cocotte et le badigeonner avec la moutarde forte, remettre ensuite à cuire avec les échalotes, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant +/- 1h30, en retournant de temps en temps. Rajouter de l'eau régulièrement, dès lors que tout le liquide est évaporé. Après ce temps, retirer le rôti et les échalotes, puis rectifier la sauce si nécessaire (avec sel et poivre), puis ajouter la crème fraîche selon votre goût. Couper le rôti en tranches, puis le servir nappé de sauce et accompagné des petites échalotes entières.</p> <p>Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau. Une fois cuite, écrasez avec un presse purée. Ajoutez le lait, la crème fraîche et un peu de muscade râpée.</p> <p><i>Source : Marmiton</i></p>
Cake Chou-fleur	150g de farine / 150ml de lait / 100ml d'huile d'olive / ½ chou fleur / 100g de poudre d'amande / 100g de fromage de tomme de chèvre / 3 œufs / 3 tranches de jambon / ½ sachet de poudre	<p>Épluchez le chou-fleur en petits bouquets et faites cuire les petits bouquets 10 minutes à la vapeur. Pendant ce temps mélangez la farine, la poudre la lever, les œufs et la poudre d'amande complète. Délayez avec le lait et enfin l'huile d'olive. Coupez les tranches de jambons en petits cubes et la tomme de chèvre aussi si vous en mettez. Mélangez délicatement les cubes de jambon, de fromage et les petits bouquets de chou-fleur préalablement cuit à la vapeur. Mettez le tout dans un moule à cake huilé et au four pendant 45minutes thermostat 6 (180°C). <i>Source : Cuisine saine</i></p>
Quiche au chèvre et brocolis	1 pâte brisée / 1 brocolis / 1 bûche de chèvre / 3 œufs / 20cl de crème fraîche / Basilic	Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 15 min. Etalez la pâte brisée dans un moule. Coupez la bûche de chèvre en tranches, et les placer sur le fond de la tarte. Préparez l'appareil en mélangeant les œufs, la crème fraîche, le brocolis cuit, le basilic. Enfournez le tout 40 min à 180°C.
Gratin de chou-fleur	1 chou fleur / 100g de gruyère râpé / 50cl de lait / 25g de beurre / 1 grosse c.à.s de farine / noix de muscade	<p>Détaillez le chou-fleur en fleurettes et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et réservez. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez. Versez le lait froid petit à petit, en mélangeant à l'aide d'un fouet. Ajoutez la noix de muscade, salez et poivrez. Laissez cuire une dizaine de min à feu doux tout en mélangeant et jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Préchauffez le four à 180° C. Mettez les fleurettes de chou-fleur dans un plat à gratin. Versez la béchamel dessus. Parsemez de gruyère et enfournez 30 min. <i>Source : Cuisine actuelle</i></p>
Pâtes Bolognaise	Voir recette semaine 2	Profitez d'avoir fait de la bolognaise supplémentaire que vous avez congelée, faites cuire des pâtes, c'est prêt !



**Semaine 4**  
Du 23/01 au 29/01

# 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) :

Faites cuire les pommes de terre nécessaires pour le gratin de brocolis ainsi que pour la purée de pomme de terre. Cuisez également le brocoli pour lundi et jeudi, ainsi que le chou-fleur pour mercredi et samedi. Congelez celui pour samedi (et éventuellement le brocoli pour jeudi). Vous pouvez lancer ces diverses cuissons en vous levant le matin, pendant votre petit déjeuner.

Pendant ce temps, faites cuire les boulettes.

Pour ce qui est du rôti de porc : à vous de voir si vous préférez le cuire le jour même ou en avance. Un rôti de porc froid, c'est bon aussi !

Poursuivez les diverses recettes : finissez le gratin de brocoli, la purée de pommes de terre, et enfin le cake au chou-fleur.

## Le mercredi :

Pensez la veille à décongeler le brocoli et le chou-fleur.

Préparez le gratin de chou-fleur, puis la quiche.

Pour dimanche : vous n'aurez plus qu'à décongeler le samedi la sauce bolognaise que vous avez préparée en surplus en semaine 2 !

**Et moi alors ?**

Cette semaine, je me lève ¼ plus tôt pour pouvoir profiter du calme de la maison et faire ce dont j'ai envie !