Du 27 février au 2 avril

On mange quoi en Mars ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Croquettes de boulgour au potiron et salade verte	Blanquette de veau	Cabillaud et mélange de boulgour, épinards et fêta	Blanquette de veau	Poulet au miel et à la Feta	Quiche chèvre épinard	Soupe de potiron
Semaine 2	Saucisse et poêlée de carottes et pommes de terre	Lapin à la moutarde	Endives à la béchamel	Lapin à la moutarde	Flan de carottes au curry	Croque-monsieur	Salade d'endives aux pommes et aux noix
Semaine 3	Lasagnes au chèvre et aux épinards	Poulet au curry	Crumble salé à la patate douce	Poulet au curry	Salade de chèvre chaud	Tagliatelles au roquefort et jambon	Steak haché et frites de patates douces
Semaine 4	Gratin de pâtes aux poireaux	Gratin de pommes de terre aux champignons	Escalope de dinde et gratin de brocoli	Gratin de pommes de terre aux champignons	Risotto poireaux et saumon fumé	Burger Maison	Daurade avec purée de pommes de terre et brocoli
Semaine 5	Quiche au thon, câpres et olives vertes	Riz sauté à l'ananas	Côtes de porc à la moutarde et au thym avec spaghettis	Riz sauté à l'ananas	« Party Crêpes »	Pâtes au thon	Curry de crevettes

http://simplement-organisee.fr/

Semaine 1
Du 27/02 au 05/03

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Croquettes de boulgour au potiron et salade verte	500g de boulghour / 600g de potiron / 1 oignon / 2 œufs / Persil / 40g d'huile	Coupez l'oignon en 4. Epluchez et coupez le potiron en petits morceaux. Faites cuire ces légumes à la vapeur pendant 15mn., et faites cuire le boulgour dans de l'eau bouillante. Ajoutez au boulgour cuit les œufs battus, le persil et la farine. Salez, poivrez. Confectionnez des galettes. Faites-les dorer avec l'huile dans une poêle anti-adhésive en les retournant à mi-cuisson. *Source : FemininBio*
Blanquette de veau	1kg de blanquette de veau / 1 cube bouillon de poulet / 1 cube bouillon de légumes / 2 carottes / 1 oignon jaune / 1 petite boîte de champignons / 1 petit pot de crème fraîche / le jus d'un citron / 1 jaune d'œuf / farine / 25cl de vin blanc	Faire revenir la viande dans un peu de beurre doux jusqu'à ce que les morceaux soient un peu dorés. Saupoudrer de 2 cuillères de farine. Bien remuer. Ajouter 2 ou 3 verres d'eau, les cubes de bouillon, le vin et remuer. Ajouter de l'eau si nécessaire pour couvrir. Couper les carottes en rondelles et émincer les oignons puis les incorporer à la viande, ainsi que les champignons. Laisser mijoter à feu très doux environ 1h30 à 2h00 en remuant. Si nécessaire, ajouter de l'eau de temps en temps. Dans un bol, bien mélanger la crème fraîche, le jaune d'oeuf et le jus de citron. Ajouter ce mélange au dernier moment, bien remuer et servir tout de suite. *Source : Marmiton*
Cabillaud et mélange de boulgour, épinards et fêta	4 cabillauds / 100g de feta / 200g d'épinards / 160g de boulgour	Lavez vos épinards, les faire revenir à la poêle dans une c.à.s d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondus. En parallèle, faites cuire le boulgour dans deux fois son volume d'eau. Mettre ensuite les épinards et le boulgour dans un plat à gratin. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez, et émiettez la feta sur le dessus.Passer au four 15-20min à 180°. Faites cuire en même temps les cabillauds en papillote.
Poulet au miel et à la Feta	4 blancs de poulet / 200g de feta / 2 c.à.s de miel / jus de citron / huile d'olive / Herbes de Provence	Faire mariner les blancs de poulet avec l'huile d'olive, le miel, le citron, en assaisonnement selon le goût, au moins 30 minutes. Faire cuire les blancs de poulets dans un plat adapté au four, environ 15 min, à 180°C. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, sortez les blancs du four et garnissez-les avec la feta. Ajoutez un filet de miel par-dessus. Remettez au four en mode grill. *Source : Cuisine Libre*
Quiche chèvre épinard	200g d'épinards / 2 œufs / Crème fluide / Pâte Feuilletée / 40g de formage de chèvre / 1 c.à.s de ricotta	Lavez vos épinards et faites-les cuire dans un faitout. Préchauffez votre four à 180° Pendant ce temps, préparer votre appareil : mélangez les oeufs, la crème fluide et la ricotta, ajoutez du sel et du poivre à votre guise. Préparer la pâte dans le moule. Une fois vos épinards cuits, égouttez-les puis mixez-les. Ajoutez vos épinards mixés dans votre appareil. Mélangez votre préparation et ajouter là dans votre pâte, déjà préparée dans le moule. Disposez des bouts de chèvre un peu partout Enfournez votre quiche et laissez cuire 20min *Source : Happinesstime.fr*
Soupe de potiron	1 kg de potiron / 2 carottes moyennes / beurre / 1 bouillon de poule	Peler le potiron et les carottes. Couper le potiron en cubes (pas trop gros). Couper les carottes en rondelles. Dans une cocotte-minute, faire fondre du beurre. Une fois le beurre fondu, faire revenir les carottes juste le temps qu'elles prennent un peu de couleur. Ajouter le potiron et recouvrir d'eau. Ajouter le bouillon cube. Fermer la cocotte et laisser cuire 15 mn à partir du moment où çà siffle. Mixer le tout. *Source : Marmiton*

Semaine 1
Du 27/02 au 05/03

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) :

Le repas qui vous prendra le plus de temps est bien évidemment la blanquette de veau. Je vous conseille donc doublement de vous y atteler le WE, car faire une blanquette en rentrant un soir de semaine… Il faut vraiment être motivé !

Pendant que la blanquette mijote, vous pouvez préparer les croquettes de boulgour. Profitez-en pour cuire également le boulgour nécessaire à la recette de mercredi.

Tant qu'à y être, vu qu'il y a du potiron dans les boulettes de lundi, découpez la quantité nécessaire pour réaliser la soupe de dimanche et mettez la au congélateur.

Si vous avez acheté des épinards frais, pensez à les laver. Il serviront donc pour le repas de mercredi et samedi, vous n'aurez plus qu'à les cuire.

Jour 2 : Jeudi, ou quand vous voulez !

En effet, c'est comme cela vous arrange pour le reste des repas de la semaine. Ils sont assez rapides à faire, vous pouvez donc les réaliser le jour J, ils n'en seront que meilleur.

Vous pouvez éventuellement avancer la préparation de la soupe (pensez à décongeler les morceaux de potiron) et la quiche au chèvre et aux épinards.

Et moi alors ?

Je m'accorde cette semaine une après midi rien que pour moi, sans conjoint et enfant !

Semaine 2
Du 06/03 au 12/03

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Saucisse et poêlée de carottes et pommes de terre	4 saucisses / 4 carottes / 2 gosses pommes de terre / 1 oignon / Coriandre	Epluchez et coupez l'oignon, les carottes et les pommes de terre. Faites cuire le tout à la poêle dans 2 c.à.s d'huile d'olive, et parsemez de coriandre. Peu avant la fin de la cuisson, faites cuire à part les saucisses.
Lapin à la moutarde	4 cuisses de lapin / 1 grosse c.à.s de moutarde / 15cl de crème fraîche / 1 petite c.à.s de vinaigre balsamique / 20cl de vin blanc sec / 4 carottes	Faites revenir les morceaux de lapin dans une sauteuse avec de l'huile. Pendant ce temps mélangez la moutarde, la crème, le vinaigre et le sel et le poivre. Quand les morceaux sont dorés, ajoutez le mélange à la moutarde, laissez cuire quelques minutes puis ajoutez le vin blanc et les carottes coupées en tranches. Couvrez et faites mijoter à feu doux pendant 40 min à 1 h. *Source : Marmiton*
Endives à la béchamel	4 endives / 3 jaunes d'œuf / 4 tranches de jambon blanc / 1 c.à.s de noix de muscade râpée / 50cl de lait / ½ citron / 30g de beurre / 30g de farine	Faire cuire les endives dans de l'eau salée bouillante avec le jus d'un demi citron pendant 30 minutes. Une fois cuites, presser les endives pour éliminer le jus de cuisson. Réaliser un roux blanc avec le beurre et la farine, comme pour une béchamel. Ajouter le lait bouillant salé avec la muscade. Ajouter les jaunes d'oeufs, reporter à ébullition. Ensuite, réserver dans un bol et filmer pour que la sauce reste chaude et ne fige pas en surface. Enrouler les endives dans les tranches de jambon, et les disposer dans un plat de cuisson. Napper avec la sauce et saupoudrer de fromage râpé Enfourner à 180°C pendant 30 minutes. *Source : 750g*
Flan de carottes au curry	400g de carottes / 20g de beurre / 15cl de crème fraîche épaisse / 1 œuf / 2 jaunes d'œuf / ½ c.à.c de curry en poudre / sel, poivre	Epluchez les carottes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire à l'eau pendant 25 min. Pendant ce temps, mettez la crème dans une casserole. Salez et poivrez. Laissez sur feu doux pendant 3 min. Retirez du feu, ajoutez le curry et mélangez. Couvrez et gardez de côté. Préchauffez le four th.6 (180°C). Une fois les carottes cuites, égouttez-les et mettez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la crème, l'œuf entier et les jaunes. Faites tourner rapidement pendant 1 min. Beurrez 6 ramequins et versez-y la préparation. Disposez les ramequins dans un plat creux allant au four. Ajoutez 2 verres d'eau dans le fond. Faites cuire au four au bain-marie pendant 20 min. Démoulez dès la sortie du four et servez avec une salade mâche. *Source : Cuisine AZ*
Croque-monsieur et salade verte	8 tranches de pain de mie / 50g de beurre mou / 4 tranches de jambon / 8 tranches de fromage spécial croque-monsieur / 100g de gruyère râpé / 4 c.à.s de lait / 1 pincée de muscade	Beurrez les 8 tranches de pain de mie sur une seule face. Posez 1 tranche de fromage sur chaque tranche de pain de mie. Posez 1 tranche de jambon plié en deux sur 4 tranches de pain de mie. Recouvrez avec les autres tartines (face non beurrée au dessus). Dans un bol mélanger le fromage râpé avec le lait, le sel, le poivre et la muscade. Répartissez le mélange sur les croque-monsieur. Placez sur une plaque au four sous le grill pendant 10 mn. *Source : Marmiton*
Salade d'endives pommes et noix	3 belles endives / 1 pomme douce type Golden / 60g d'emmental / 50g de cerneaux de noix / huile de noix / vinaigre de cidre	Pelez la pomme, coupez-la en dés. Déposez-les dans le saladier et citronnez-les. Coupez le fromage en petits cubes de même taille. Rincez les endives à l'eau et essuyez-les. Retirez les feuilles fanées. Coupez les endives en deux dans la longueur, ôtez leur cœur, puis détaillez-les en rondelles. Déposez le tout dans le saladier, avec les noix, que l'on peut écraser un peu. Assaisonnez d'une cuillérée de vinaigre de cidre et d'une autre d'huile de noix. Salez et poivrez selon le goût. Mélangez et décorez de quelques cerneaux de noix entiers. *Source : Cuisine Libre*

Semaine 2
Du 06/03 au 12/03

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) :

.

Epluchez les pommes de terre, et faites cuire à la vapeur les endives de mercredi. Epluchez les carottes de lundi, mais aussi celles de vendredi que vous pourrez congeler.

Préparez le lapin à la moutarde. Faites cuire ensuite la poêlée de carottes et pommes de terre. Vous pourrez cuire les saucisses le lundi même.

Terminez en préparant les endives à la béchamel.

Jour 2 : Jeudi

Vous n'avez que le flan de carottes à préparer (penser à décongeler les carottes !).

Pour le croque monsieur, c'est assez rapide, vous pouvez le faire le vendredi soir, voir même partager cette activité en famille ! Recette simple à réaliser, les enfants s'en amuseront !

Quant à la salade d'endives, idem, vous pouvez la préparez le jour J, elle n'en sera que meilleure.

Et moi alors ?

Et si je me lançais dans une nouvelle activité ?
Réfléchissez à quelque chose que vous repoussez depuis longtemps. Si c'était cette semaine que vous commenciez ?

Semaine 3
Du 13/03 au 19/03

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Lasagnes au chèvre et aux épinards	250g de feuilles de lasagnes / 1 oignon / 500g d'épinards / 200g de viande haché / 100g de chèvre en bûche Béchamel : 60g de beurre / 60g de farine / 75cl de lait	Béchamel : Dans une casserole, faites fondre le beurre, et ajoutez la farine. Remuez quelques instants puis versez le lait lentement en remuant bien afin qu'aucun grumeau ne se forme. Salez et poivrez. Laissez chauffer à feu doux pendant une dizaine de minutes en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Réservez. Garniture : Epluchez et émincez l'oignon, et faites-le revenir dans de l'huile d'olive. Ajoutez les feuilles d' épinards lavées et équeutées et laissez réduire 10 min à feu doux. Réservez. Faites revenir la viande hachée dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Préchauffez le four à 180°. Dans un plat allant au four, disposez une couche de feuille de lasagnes. Recouvrez du tiers des épinards, du tiers de la viande, puis du quart de la béchamel. Emiettez le tiers du chèvre et recouvrez d'une couche de feuilles de lasagnes. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de lasagnes et une couche de béchamel. Enfournez pendant 30min. *Source : Revue Healthy Food 01-02/2017*
Poulet au curry	4 blanc de poulet / 2 gros oignons jaunes / crème fraîche / curry, cumin	Couper les oignons en petits morceaux, et les faire cuire à feu assez fort. Remuer, en ajoutant du curry et du cumin. Couper les blancs de poulet en morceaux, les ajouter dans la poêle et remettre des épices, tourner. Baisser le feu, et ajouter 2 cuillères à soupe de crème. Après 5 min de cuisson, remettre 2 cuillères à soupe de crème et des épices (si nécessaire). *Source : Marmiton*
Crumble salé à la patate douce	4 patates douces / 250g d'épinards surgelés / 1 c.à.s d'huile d'olive / 2 œufs / 50g de fromage de chèvre frais / 200g de fraine de blé / 1 c.à.c de poudre à lever / 2 c.à.s de crème fraîche / 1 c.à.c de moutarde à l'ancienne / sel, cumin en poudre	Peler et couper les patates douces en morceaux. Cuire à la vapeur ou à l'étouffée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mixer pour obtenir une purée. Pendant ce temps, faire décongeler les épinards et égoutter. Prélever 150 g de purée de patate douce. Saler, puis mélanger avec l'huile d'olive, les oeufs, le fromage de chèvre, la farine, la poudre à lever et 1 pincée de cumin en poudre. Dans un plat à gratin, répartir le reste de purée de patate douce mélangée à la crème liquide et à la moutarde. Saler légèrement et ajouter un peu de cumin en poudre. Ajouter les épinards et lisser la surface. Répartir la pâte à scones sur les purées de légumes en la prélevant à l'aide d'une cuillère à soupe et, en faisant des tas. Cuire à 180 °C pendant 40 mn. Laisser reposer 5 mn, et servir chaud. *Source : Clea Cuisine*
Salade de chèvre chaud	8 petits chèvres frais / 4 tranches de pain frais aux noix / cerneaux de noix / lardons allumettes / miel liquide / thym / fleur de sel / mesclun Vinaigrette : 3 c.à.s d'huile d'olive / 1 c.à.s de vinaigre de cidre / 1 c.à.c de moutarde / 1 c.à.s de miel / 2 c.à.s de jus de citron	Laver et essorer le mesclun. Préparer la vinaigrette en mélangeant les ingrédients ci-dessus. Assaisonner le mesclun et le déposer dans 4 assiettes individuelles. Préparer les toasts au chèvre : Disposer 4 tranches de pain frais au noix sur une feuille de papier cuisson sur la grille du four. Sur chaque tranche déposer 2 petits chèvres frais. Verser une cuillère à soupe de miel sur chaque tartine. Parsemer de thym, poivre et fleur de sel. Mettre les tartines au four en mode grill et laisser dorer entre 5 et 10mn (dépend de la puissance du four) en surveillant régulièrement pour que cela ne brûle pas. Les chèvres doivent être dorés. Pendant ce temps faire revenir les lardons dans une poêle à feu vif puis les déposer sur une feuille de sopalin pour absorber l'excès de gras. Dresser les assiettes en parsemant le mesclun de lardons et de cerneaux de noix puis déposer les tartines de chèvre par dessus à leur sortie du four. *Source : Flashion Cooking*
Tagliatelles au roquefort et jambon	300g de tagliatelles / 20cl de crème fraîche / 150g de roquefort / Dès de jambon	Mettre les tagliatelles à cuire dans une grande quantité d'eau. Pendant ce temps, mettre le Roquefort dans un grand saladier et l'écraser avec une fourchette. Incorporer la crème fraîche et bien mélanger. Saler et bien poivrer. Mélanger les dés de jambon à la crème. Egoutter les tagliatelles et les ajouter au mélange. *Source : Marmiton*
Steak haché et frites de patates douces	2 grosses patates douces / Huile d'olive /1 c.à. s de paprika fumé / Sel	Préchauffez votre four à 180°C. Lavez les patates douces et épluchez-les. Taillez-les en frites en essayant de leur donner la même épaisseur à toutes. Dans un petit bol, mélangez quelques cuillères à soupe d'huile d'olive avec le paprika. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les frites avec l'huile épicée et mélangez pour toutes les imbiber. Disposez les frites sur la plaque de votre four recouverte de papier cuisson en les espaçant bien. Enfournez pour 40 minutes en les retournant au bout de 20 minutes. *Source : Cuisine actuelle*

Semaine 3
Du 13/03 au 19/03

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 les lasagnes au chèvre et épinards. Pendant que le tout cuit au four, préparez le poulet au curry.

Attelez-vous ensuite au crumble à la patate douce, que vous pourrez faire cuire le jour J. Profitez-en pour éplucher les patates douces nécessaires aux frites de dimanche, que vous congèlerez.

Jour de cuisine n° 2 (Jeudi) :

Peu de choses à faire en ce milieu de semaine, les divers repas peuvent être faits le jour même ! A la rigueur, avancez-vous en lavant la salade !

Et moi alors ?

Quasiment pas de cuisine à faire jeudi soir : pensez à vous ! Qu'est ce que vous aimeriez faire ? Pourquoi pas une soirée au ciné en amoureux, ou en solo en laissant les enfants à votre conjoint ?

Semaine 4
Du 20/03 au 26/03

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Gratin de pâtes aux poireaux	300g de coquillettes / 3 poireaux / 250g de lardons / 50g de beurre / 1 ou 2 verres d'eau / 100gr de gruyère / 50g de farine / ½ L de lait / 2 c.à.s de cumin / 2 c.à.s de gingembre / 1 c.à.s de noix de muscade	Laver et émincer les poireaux. Les faire revenir dans une poêle, avec une noisette de beurre, ajouter 1 ou 2 verres d'eau. Faire cuire les lardons à la poêle. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire vos coquillettes le temps indiqué sur le paquet (al dente). Pendant ce temps, faire votre béchamel, dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine, remuer le tout, puis verser le lait petit à petit en remuant La béchamel doit s'épaissir, au fur et à mesure. Ajouter la noix de muscade, le cumin et le gingembre. Quand les poireaux sont cuits, les ajouter à la béchamel. Remuer le tout, ajouter les coquillettes et les lardons. Préchauffer le four à 200°. Disposer le tout dans un plat à gratin. Parsemer de gruyère. Enfourner 15-20 mn. *Source : Journal des Femmes*
Gratin de pommes de terre aux champignons	6 pommes de terre / 600g de champignons / 1 oignon / 2 c.à.s d'huile d'olive bio / 15cl de crème fraîche	Nettoyer et préparer les champignons. Les couper en lanière et les faire suer dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Émincer l'oignon et le mettre dans la poêle. Faire préchauffer le four à 200°C Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles fines. Huiler un plat à gratin à l'aide d'un pinceau. Couvrir d'une couche de pommes de terre. Ajouter les champignons. Rajouter une couche de pommes de terre. Étaler la crème sur tout le gratin. Faire cuire pendant 40 minutes. Dégustez ! *Source : Feminin Bio*
Escalope de dinde et gratin de brocolis	300g de brocolis / 2 tranches de jambon / 15cl de crème fraîche / 100g de fromage râpé / noix de muscade / 2 œufs / 1 oignon / 2 gousses d'ail	Plonger les brocolis dans l'eau bouillante, couvrir et laisser cuire à feu doux. Battre les 2 oeufs dans un grand bol, ajouter la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade. Mélanger. Ajouter les 2 tranches de jambon préalablement coupées en petits morceaux ainsi que le tiers du fromage râpé. Mélanger le tout. Lorsque les brocolis sont tendres, les égoutter le plus possible. Préchauffer le four (180°C). Faire chauffer un fond d'huile dans la casserole et y mettre l'oignon haché grossièrement. Faire revenir à feu très doux et ne pas faire brunir ! Y ajouter les deux gousses d'ail pressées et les brocolis. Assaisonner légèrement et bien mélanger. Verser le contenu de la casserole dans un plat à gratin, bien étaler. Verser le mélange d'oeufs, étaler le tout de façon uniforme. Saupoudrer de chapelure et du restant de gruyère râpé. Mettre le plat au four, toujours sur 180°C et laisser cuire pendant entre 30 et 45 min. Vérifier la cuisson de temps en temps... L'ensemble doit être (en fin de cuisson) assez dense, un peu comme une grosse omelette. Pour les escalopes, faites les cuire à la poêle avec un peu de matière grasse. *Source : Marmiton*
Risotto poireaux et saumon fumé	500g de poireaux / 250g de saumon fumé / 500g de riz arborio / 2 gousses d'ail / 30cl de vin blanc / 5 c.à.s d'huile d'olive / 1 litre de fond de poisson	Préparez un bouillon de poisson. Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Épluchez et émincez l'ail. Coupez le saumon en lanières. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse pour y faire revenir les poireaux émincés. Quand ils commencent à dorer et à devenir tendres, incorporez l'ail et laissez revenir encore deux minutes. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il s'imprègne d'huile. Ajoutez le vin blanc, faites bouillir et laissez évaporer. Versez sur le riz une bonne louche de bouillon et laissez absorber. Continuez à verser du bouillon ainsi, jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux mais reste croquant sous la dent. Peu avant de servir, incorporez délicatement le saumon fumé. Couvrez une minute pour laisser les saveurs se développer. Servez. *Source : Cuisine Libre*
Burger Maison		*Je vous laisse innover !*
Daurade avec purée de pommes de terre et brocoli	4 daurades / 5 pommes de terre / 1 brocoli / crème fraîche / lait / muscade	Eplucher les pommes de terre. Couper les brocolis. Faire chauffer 10 mn à la cocotte-minute à partir de la rotation. Une fois cuit passer le tout au mixeur avec crème fraîche, un peu de lait chaud, muscade sel et poivre. Servez en accompagnement des daurades. *Source : Marmiton*

Semaine 4
Du 20/03 au 26/03

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) :

Vous pouvez vous occuper d'éplucher et découpez les divers légumes le samedi (poireaux, pommes de terre, champignons, brocoli), et préparer les recettes le dimanche.

Tant qu'à y être, découpez également les poireaux pour vendredi et congelez les.

Jour de cuisine n° 2 (Jeudi) :

Préparez le risotto de vendredi en pendant à décongeler au préalable les poireaux. Vous pouvez également vous avancer en préparant la purée de dimanche, ou la faire le jour même.

Pour le burger maison de samedi : idem que le croque-monsieur en semaine 2, cela peut tout à fait être une activité partagée en famille.

Et moi alors ?

Quelle(s) tâche(s) cette semaine les enfants pourraient accomplir à ma place ?

Semaine 5
Du 27/03 au 02/04

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Quiche au thon, câpres et olives	1 pâte brisée / 1 grosse boîte de thon / 20g de câpres / 100g d'olives vertes dénoyautées / 3 œufs / 20cl de crème fraîche / Parmesan	Etalez la pâte brisée dans un moule. Dans un saladier, préparez l'appareil en mélangeant les œufs, la crème fraîche, le thon, les câpres et les olives. Salez, poivrez. Mettre l'appareil sur la tarte. Recouvrez de parmesan. Enfournez pour 40min à 180°C. Accompagnez d'une salade verte.
Riz sauté à l'ananas	400g de riz / 1 boîte d'ananas / 12 crevettes roses cuites / 100g de maïs en conserve / 1 oignon rouge / 2 gousses d'ail / 4 c.à.s de sauce soja / 2 c.à.s d'huile de sésame / ½ c.à.c de gingembre moulu / coriandre / piment	Faites cuire le riz. Epluchez et hacher l'ail, émincez l'oignon. Préparer la sauce en mélangeant l'huile de sésame, la sauce soja, le gingembre moulu et le piment coupé en petits morceaux. Retirer les crevettes de la poêle et faire revenir à la place l'oignon rouge et l'ail haché. Ajouter le maïs et l'ananas et laisser revenir 5 à 7 minutes. Ajouter le riz et faire rissoler 3 minutes à feu vif. Ajouter les crevettes et faire revenir 5 minutes avant de servir bien chaud. Mettez l'oignon rouge et l'ail à la place des crevettes et faites dorer 2 minutes. Ajoutez les carottes, l'ananas et le maïs et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez le riz et la sauce, mélangez bien et faites revenir à feu vif pendant 2 minutes. Ajoutez enfin les crevettes. *Source : Marmiton*
Côtes de porc à la moutarde et au thym avec spaghettis	4 côtes de porc / 1 c.à.s de moutarde / 2 c.à.s de vin blanc / 1 branche de thym / sel, poivre 260g de spaghettis	Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Préparer 4 carrés de papier sulfurisé. Disposer une côte de porc dans chaque carré de papier. Verser la moutarde dans un bol et mélanger avec le sel, le poivre, le thym émietté et le vin. Badigeonner la viande de ce mélange. Fermer les papillotes et les disposer dans un plat à four. Enfourner et cuire 15 à 20 min. Faites cuire les spaghettis le temps indiqué. *Source : La Fabrique à Menus*
Party Crêpes		A vous de voir ! Soit vous avez déjà un appareil pour faire des party crêpes, soit vous pouvez également acheter des galettes déjà prêtes à l'emploi, et les garnir de jambon, fromage, œufs, champignons...
Pâtes au thon	500g de pâtes / 1 grosse boîte de thon / 1 oignon / 1 boîte de concentré de tomates / 20cl de crème fraîche liquide / gruyère râpé	Faire cuire les pâtes selon votre goût et le type de pâtes. Dans une casserole, faire revenir les oignons avec un peu d'huile, ajouter le thon, le concentré de tomates, la crème, le sel et le poivre. Egoutter les pâtes, et les mélanger avec la préparation. Ajouter le gruyère râpé. *Source : Marmiton*
Crevettes au curry	600 à 800g de crevettes roses / 4 c.à.s de crème / 2 c.à.c de curry / 2 c.à.s d'huile d'olive	Décortiquer les crevettes. Les faire revenir très rapidement dans l'huile d'olive en les saupoudrant de curry. Ajouter la crème et mélanger le tout. Servir immédiatement avec du riz thaï. *Source : Marmiton*

Semaine 5
Du 27/03 au 02/04

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 la quiche au thon, ainsi le riz sauté à l'ananas. Quant au repas de mercredi, préparez-le plutôt le jour même.

Des crevettes sont nécessaires pour le riz sauté à l'ananas ainsi que pour le curry de crevettes. Profitez-en pour toutes les éplucher et congeler celles pour dimanche.

Jour de cuisine n° 2 (Jeudi) :

Encore une fois, pas forcément la peine de s'avancer pour cette fin de semaine, tout peut être fait le jour J assez rapidement !

Avancez éventuellement le curry de crevettes (en pensant à décongeler les crevettes la veille).

Et moi alors ?

Je délaisse au moins une fois cette semaine la préparation du repas et la confie à mon conjoint (voir aussi à mes enfants !).