


Du 30 janvier
au 26 Février

On mange quoi en Février ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Pot au feu	Cake à la courge	Mijoté de pois chiches	Pot au feu	Velouté de courge	Pommes de terre en salade	Salade de pois chiches
Semaine 2	Filet mignon au maroilles	Boudin noir et compotée de chou rouge aux pommes	Potée de lentilles aux légumes d'hiver	Filet mignon maroilles	Gratin de panais	"Purple" Pizza	Velouté de courge et lentilles vertes
Semaine 3	Chili con carne	Poulet aux épices et miel avec riz et brocolis 	Omelette aux champignons	Chili con carne	Salade de brocolis	Champignons à la grecque	Boulettes de viande et pâtes au pesto
Semaine 4	Gratin dauphinois et escalope de dinde	Salade de lentilles, quinoa et crudités	Filet de maquereau, petit pois/carottes	Gratin dauphinois et saumon papillote	Terrine de lentilles corail et salade verte	Saucisse et poêlée de quinoa, carottes et patate douce	Salade d'endives, patates douces et saumon fumé

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Filet mignon au maroilles	1 filet mignon de porc / 10 cl de vin blanc / 1 oignon / 30cl de crème fraîche / 160g de maroilles / sel, poivre	<p>Hacher l'oignon. Le faire blondir l'oignon dans une cocotte ou une sauteuse avec couvercle. Ajouter le filet mignon et les faire dorer sur tous les côtés. Verser le vin blanc. Couvrir et laisser cuire 20 minutes. Dans un bol, couper le Maroilles en petits morceaux. Ajouter la crème et mélanger. Vérifier la cuisson. Une fois les filets cuits, ajouter la crème et le Maroilles. Le Maroilles va fondre progressivement. Le plat est prêt une fois que la sauce est bien onctueuse. Ce plat est très bon accompagné de tagliatelles fraîches. <i>Source : Marmiton</i></p>
Boudin noir et compotée de chou rouge aux pommes	4 boudins noirs / 1/2 chou rouge / 2 pommes / 15g de sucre en poudre / 2 c.à.s de vinaigre de cidre / 2 c.à.s d'huile d'olive	<p>Coupez votre 1/2 chou en deux. Enlevez le tronçon, ou base du chou qui est blanc et ferme. Coupez chaque quart finement en lamelles. Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères d'huile, ajoutez le chou coupé en lamelles. Remuez bien. Ajoutez les pommes pelées et coupées en morceaux. Salez généreusement. Ajoutez le sucre en poudre, le vinaigre de cidre qui va enlever le goût acide du chou, mélangez bien le tout. Ajoutez un verre d'eau, couvrez et laissez mijoter minimum 1 h. Vérifiez régulièrement qu'il ne manque pas d'eau, mélangez. Faites cuire les boudins quelques minutes à la poêle avec une noisette de beurre. <i>Source : Marmiton</i></p>
Potée de lentilles aux légumes d'hiver	300g de lentilles vertes / 2 panais / 6 pommes de terre / 2 carottes / 300g de courge butternut / 2 c.à.s de sauce soja	<p>Dans une casserole, verser les lentilles et les légumes épluchées et coupés en bouchées. Ajouter 2 verres d'eau et une pincée de sel. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 20 à 25 mn environ. Ajouter la sauce de soja et servir.</p>
Gratin de panais	300g de racine de panais / 200g de pomme de terre / 150g de gruyère râpé / 2 gousses d'ail / sel, poivre / 150g de crème fraîche / 30g de chapelure / 25g de beurre	<p>Epluchez et coupez les panais en rondelles épaisses et les faire précuire à l'eau salée pendant une dizaine de minutes. Faire cuire à moitié les pommes de terre dans de l'eau, les éplucher et les couper en rondelles. Graisser un plat à gratin et y disposer les rondelles de panais et de pommes de terre en couches alternées, en ajoutant entre les couches un peu de fromage râpé et d'ail écrasé. Saler et poivrer. Napper de crème, recouvrir du reste de fromage puis de chapelure, parsemer la surface de quelques morceaux de beurre et faire gratiner une vingtaine de minutes à four chaud. <i>Source : Marmiton</i></p>
"Purple" Pizza	1 pâte à pizza / 1/2 chou rouge / 1 pomme / 1 oignon / 1 buche de chèvre / 8 figes séchées / 1 c.à.s de cranberries séchées	<p>Laver le chou et détailler en lanières. Couper la pomme en dés. Émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et ajouter l'oignon, le chou et la pomme. Cuire à l'étouffée pendant 20 mn. Préchauffer le four à 200 °C. Sur la pâte à pizza, déposer la poêlée de chou rouge, la buche de chèvre émiettée, les figes séchées coupées en deux et les cranberries. Saler et poivrer. Enfourner pour 20 mn environ à 200 °C. Servir chaud ou tiède. <i>Source : Clea Cuisine</i></p>
Velouté de courge et de lentilles vertes	1 butternut de taille moyenne / 1 gros oignon / 1 noix de beurre / huile de sésame / 100g de lentilles vertes / 6 feuilles de sauge / 1L de lait / cumin	<p>Pelez et coupez la courge en petit cube. Hachez ensuite l'oignon et faites le revenir dans une cocotte avec la noix de beurre et un bon filet d'huile de sésame. Au bout de 5 minutes, ajoutez les cubes de butternut, un gros filet de sauce soja, les feuilles de sauge, une cuillère à soupe de cumin ainsi que le sel et le poivre à votre convenance. Faites revenir le tout en remuant bien pendant une ou deux minutes puis mouillez avec environ 2 litres de liquide, 50% eau, 50% lait. Ajoutez ensuite une grosse poignée de lentilles vertes (c'est le petit plus qui donnera un goût unique à votre velouté!). Jusqu'à l'ébullition, remuez de temps en temps pour éviter que les lentilles restent au fond et accrochent, puis laissez cuire environ 30 minutes. En fin de cuisson, enlevez éventuellement un peu de bouillon selon la consistance souhaitée, mixez bien puis réajuster l'assaisonnement si besoin. <i>Source : Marmiton</i></p>

Semaine 2
Du 06/02 au 12/02

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 recette du filet mignon au maroilles.

Pendant que le tout mijote, coupez les légumes nécessaires pour la potée de lentille. Etant donné que l'on retrouve du panais et des pommes de terre dans la recette de vendredi, et de la courge pour dimanche, profitez en pour couper assez de quantités de manière à réaliser ces deux recettes. Congelez les légumes de ces deux recettes.

Préparez la compotée de chou rouge aux pommes : faites en assez pour réaliser à la fois la recette de mardi, ainsi que la pizza de samedi. Congelez la partie qui vous servira pour la pizza.

Pour le boudin de mardi : faites le cuire juste avant de manger le jour J, ça ne prend pas beaucoup de temps et il n'en sera que meilleur.

Jour 2 : Jeudi

La veille : pensez à décongeler le panais, les pommes de terre et la courge.

Préparez le gratin de panais en suivant la recette. Pendant que le gratin cuit, préparez le velouté de courge.

Vous pouvez si vous le souhaitez d'ores et déjà préparer la pizza. A mon sens, il est préférable de la faire directement samedi : vous avez fait le plus gros en préparant déjà la compotée de chou à mettre dessus. Vous aurez juste à décongeler la compotée de chou, et rajouter le chèvre, les figues et les cranberries.

Et moi alors ?

Je décide cette semaine de prendre chaque soir au moins 5 minutes, 5 minutes durant lesquelles je me pose et me relaxe.