

Du 27 février  
au 2 avril

## On mange quoi en Mars ?

	<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>	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
<b>Semaine 2</b>	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
<b>Semaine 3</b>	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
<b>Semaine 4</b>	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
<b>Semaine 5</b>	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

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Croquettes de boulghour 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 boulghour dans de l'eau bouillante. Ajoutez au boulghour 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. <i>Source : FemininBio</i>
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'œuf et le jus de citron. Ajouter ce mélange au dernier moment, bien remuer et servir tout de suite. <i>Source : Marmiton</i>
Cabillaud et mélange de boulghour, épinards et feta	4 cabillauds / 100g de feta / 200g d'épinards / 160g de boulghour	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 boulghour dans deux fois son volume d'eau. Mettre ensuite les épinards et le boulghour 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. <i>Source : Cuisine Libre</i>
Quiche chèvre épinard	200g d'épinards / 2 œufs / Crème fluide / Pâte Feuilletée / 40g de fromage 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 œufs, 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 ajoutez là dans votre pâte, déjà préparée dans le moule. Disposez des bouts de chèvre un peu partout. Enfourez votre quiche et laissez cuire 20min <i>Source : Happinessstime.fr</i>
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 ça siffle. Mixer le tout. <i>Source : Marmiton</i>



**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. Ils 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 !