

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

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Saucisse et poêlée de carottes et pommes de terre	4 saucisses / 4 carottes / 2 grosses 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. <i>Source : Marmiton</i>
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'œufs, 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. <i>Source : 750g</i>
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. <i>Source : Cuisine AZ</i>
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 min. http://simplement-organisee.fr/ <i>Source : Marmiton</i>
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 cuillerée 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. <i>Source : Cuisine Libre</i>

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 préparer 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 ?