

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
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. Enfourez pendant 30min. <i>Source : Revue Healthy Food 01-02/2017</i>
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). <i>Source : Marmitan</i>
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 farine 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 œufs, 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. <i>Source : Clea Cuisine</i>
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 <u>Vinaigrette</u> : 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 aux 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. <i>Source : Fashion Cooking</i>
Tagliatelles au roquefort et jambon	300g de tagliatelles / 20cl de crème fraîche / 150g de roquefort / Dës 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. <i>Source : Marmitan</i>
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. Enfourez pour 40 minutes en les retournant au bout de 20 minutes. <i>Source : Cuisine actuelle</i>

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 ?