

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
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. <i>Source : Journal des Femmes</i>
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 ! <i>Source : Féminin Bio</i>
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 œufs 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'œufs, 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. <i>Source : Marmiton</i>
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. <i>Source : Cuisine Libre</i>
Burger Maison		<i>Je vous laisse innover !</i>
Daurade avec purée de pommes de terre et brocoli	4 daurades / 5 pommes de terre / 1 brocoli / crème fraîche / lait / muscade	Éplucher 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. <i>Source : Marmiton</i>

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 découper 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 ?