

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
Quiche au thon, câpres et olives	1 pâte brisée / 1 grosse boîte de thon / 20g de câpres / 100g d'olives vertes dénoyautées / 3 œufs / 20cl de crème fraîche / Parmesan	Étalez la pâte brisée dans un moule. Dans un saladier, préparez l'appareil en mélangeant les œufs, la crème fraîche, le thon, les câpres et les olives. Salez, poivrez. Mettre l'appareil sur la tarte. Recouvrez de parmesan. Enfourné pour 40min à 180°C. Accompagnez d'une salade verte.
Riz sauté à l'ananas	400g de riz / 1 boîte d'ananas / 12 crevettes roses cuites / 100g de maïs en conserve / 1 oignon rouge / 2 gousses d'ail / 4 c.à.s de sauce soja / 2 c.à.s d'huile de sésame / ½ c.à.c de gingembre moulu / coriandre / piment	Faites cuire le riz. Epluchez et hacher l'ail, émincez l'oignon. Préparer la sauce en mélangeant l'huile de sésame, la sauce soja, le gingembre moulu et le piment coupé en petits morceaux. Retirer les crevettes de la poêle et faire revenir à la place l'oignon rouge et l'ail haché. Ajouter le maïs et l'ananas et laisser revenir 5 à 7 minutes. Ajouter le riz et faire rissoler 3 minutes à feu vif. Ajouter les crevettes et faire revenir 5 minutes avant de servir bien chaud. Mettez l'oignon rouge et l'ail à la place des crevettes et faites dorer 2 minutes. Ajoutez les carottes, l'ananas et le maïs et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez le riz et la sauce, mélangez bien et faites revenir à feu vif pendant 2 minutes. Ajoutez enfin les crevettes. <i>Source : Marmiton</i>
Côtes de porc à la moutarde et au thym avec spaghetti	4 côtes de porc / 1 c.à.s de moutarde / 2 c.à.s de vin blanc / 1 branche de thym / sel, poivre / 260g de spaghetti	Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Préparer 4 carrés de papier sulfurisé. Disposer une côte de porc dans chaque carré de papier. Verser la moutarde dans un bol et mélanger avec le sel, le poivre, le thym émietté et le vin. Badigeonner la viande de ce mélange. Fermer les papillotes et les disposer dans un plat à four. Enfourné et cuire 15 à 20 min. Faites cuire les spaghetti le temps indiqué. <i>Source : La Fabrique à Menus</i>
Party Crêpes		A vous de voir ! Soit vous avez déjà un appareil pour faire des party crêpes, soit vous pouvez également acheter des galettes déjà prêtes à l'emploi, et les garnir de jambon, fromage, œufs, champignons...
Pâtes au thon	500g de pâtes / 1 grosse boîte de thon / 1 oignon / 1 boîte de concentré de tomates / 20cl de crème fraîche liquide / gruyère râpé	Faire cuire les pâtes selon votre goût et le type de pâtes. Dans une casserole, faire revenir les oignons avec un peu d'huile, ajouter le thon, le concentré de tomates, la crème, le sel et le poivre. Egoutter les pâtes, et les mélanger avec la préparation. Ajouter le gruyère râpé. <i>Source : Marmiton</i>
Crevettes au curry	600 à 800g de crevettes roses / 4 c.à.s de crème / 2 c.à.c de curry / 2 c.à.s d'huile d'olive	Décortiquer les crevettes. Les faire revenir très rapidement dans l'huile d'olive en les saupoudrant de curry. Ajouter la crème et mélanger le tout. Servir immédiatement avec du riz thaï. <i>Source : Marmiton</i>

Semaine 5
Du 27/03 au 02/04

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 quiche au thon, ainsi le riz sauté à l'ananas. Quant au repas de mercredi, préparez-le plutôt le jour même.

Des crevettes sont nécessaires pour le riz sauté à l'ananas ainsi que pour le curry de crevettes. Profitez-en pour toutes les éplucher et congeler celles pour dimanche.

Jour de cuisine n° 2 (Jeudi) :

Encore une fois, pas forcément la peine de s'avancer pour cette fin de semaine, tout peut être fait le jour J assez rapidement !

Avancez éventuellement le curry de crevettes (en pensant à décongeler les crevettes la veille).

Et moi alors ?

Je délaisse au moins une fois cette semaine la préparation du repas et la confie à mon conjoint (voir aussi à mes enfants !).