

Du 3 au 30  
Avril

## On mange quoi en Avril ?

	<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>	Rôti de porc à la moutarde	Escalope de dinde et patates douces sautées caramélisées	Risotto de Betterave	Rôti de porc à la moutarde	Crumble de légumes	Nuggets aux graines de sésame avec frites	Salade de mâche aux betteraves et feta
<b>Semaine 2</b>	Saucisse et gratin de brocoli, patates et carottes	Curry d'agneau	Tarte épinards, saumon, féta et noisettes, et salade verte	Curry d'agneau	Filet de lieu noir, et crumble de brocoli aux noix de pecan	Nems avec riz cantonnais	Fallafels et salade verte
<b>Semaine 3</b>	Gratin de ravioles, tomate, chèvre, pesto	Brick à la viande hachée	Pavé de saumon au Boursin accompagné de poireaux	Gratin de ravioles, tomate, chèvre, pesto	Fondue bourguignonne	Tagliatelles à la crème de poireaux	Frisée aux lardons
<b>Semaine 4</b>	Médallions de porc au cidre et tagliatelles fraîches	Dos de cabillaud avec petits pois et carottes	Risotto de boulgour aux crevettes et au lait-de-coco	Médallions de porc au cidre et tagliatelles fraîches	Riz pilaf aux petits pois et chorizo	Filets de maquereau, et poêlée de chou frisé et boulgour	Salade de chèvre chaud

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Saucisse et gratin de brocoli, patates et carottes	4 saucisses / 1 brocoli / 2 patates / 4 carottes / gruyère râpé	Epluchez les patates et les carottes, lavez le brocoli. Faites cuire le tout à la cocotte-minute. Coupez les légumes en morceaux. Mettre le tout dans un plat à gratin., salez, poivrez, recouvrez de fromage râpé, Enfourez 15min à 180°. Faites cuire les saucisses à la poêle.
Curry d'agneau	500g de gigot d'agneau / 2 c.à.s de curry / Yaourt nature / 1 oignon / Huile d'olive	Coupez la viande en lamelles de 0.5cm d'épaisseur. Mélangez le curry et le yaourt. Incorporez la viande. Faites poêler l'oignon 4 min dans l'huile chaude. Ajoutez la viande, salez et mélangez bien. Laissez cuire 25min en mélangeant régulièrement. <i>Source : Livre « Recettes irratables - Plats du soir »</i>
Tarte épinards, saumon, féta et noisettes, et salade verte	1 pâte brisée / 750g d'épinards hachés / 2 tranches de saumon fumé / 2 œufs / 10cl de crème fraîche / 50g de feta / 1 poignée de noisettes	Déposer le fond de tarte dans le moule et le piquer. Disposer les tranches de saumon fumé sur le fond. Recouvrir avec la purée d'épinard. Dans un bol battre les oeufs avec la crème liquide, du sel et du poivre. Verser sur les épinards et mélanger légèrement avec une fourchette. Parsemer de petits dés de féta et de noisettes grossièrement écrasées. Cuire 35 à 45 minutes à four chaud (180°C). <i>Source : Tambouille de Charline</i>
Filet de lieu noir, et crumble de brocoli aux noix de pecan	4 filets de lieu noir / 2 petites têtes de brocoli / 25g de noix de pécan / 25g de farine / 25g de margarine végétale / 1 pincée de sel / 4 c.à.s de crème fraîche	Laver les brocolis. Détailler en bouquet et cuire à la vapeur pendant 15-20 minutes. Pendant ce temps, écraser les noix de pécan et mélanger avec la farine, le sel et la margarine. Etaler ce mélange sur la plaque du four et enfouner 5-10 minutes à 200°C. Une fois les brocolis cuits, écraser avec la crème fraîche, saler et répartir dans 4 ramequins. Décorer de la pâte à crumble. Remettre au four pour 5 minutes, juste pour réchauffer. Faites cuire les filets de lieu noir en papillote, et enfourez 20 min à 180°C. <i>Source : Clea Cuisine</i>
Nems avec riz cantonnais	200g de riz / 2 oignons / 2 œufs / 2 c.à.s d'huile / 50g de crevettes décortiquées / 75g de jambon / 3 c.à.s de petits pois / 4 nems	Faire cuire le riz et le rincer à l'eau froide. Couper le jambon en dés, émincer finement les oignons. Mettre à chauffer 1 cuillère d'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon avec les petits pois (3 mn). Verser le mélange dans un plat. Faire une omelette et la couper en lanières. Mettre à chauffer 1 cuillère d'huile et faire revenir 1 mn les crevettes. Ajouter le riz, petits pois, oignons, jambon, omelette. Saler et poivrer. Faire chauffer 3 mn en remuant sans cesse. Servir très chaud. Faites cuire les nems pendant 10min au four à 180°C. <i>Source : Marmiton</i>
Fallafels et salade verte	Une douzaine de fallafels / Salade verte / Vinaigrette	Peu de préparation pour ce repas : il suffit de faire chauffer les fallafels au four ou à la poêle, laver la salade, et faire la vinaigrette !

**Semaine 2**  
Du 10/04 au 16/04

# 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) :

Epluchez et coupez les légumes nécessaires aux repas de lundi à jeudi.

Quand vous cuirez le brocoli de lundi, profitez-en pour cuire également le brocoli de vendredi, que vous congèlerez.

Préparez le gratin de lundi, le curry d'agneau, et la tarte de mercredi. Vous pourrez cuire les saucisses du repas de lundi le jour J.

## Jour 2 : Jeudi

Préparez le crumble de vendredi, ainsi que le riz cantonnais de samedi.

Pour le reste, cela pourra se faire le jour J !

Et moi alors ?

Je prends du temps pour moi un soir  
dans la semaine avec un bon bain !