

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
Rôti de porc à la moutarde	1 rôti de porc (600g environ) / 3-4 gousses d'ail / Moutarde de Dijon / 10 petites échalotes / Crème fraîche	Piquer le rôti de petites gousses d'ail coupées en deux ou trois, suivant grosseur. Dans une cocotte, le faire dorer quelques minutes dans du beurre sur toute les faces. Saler et poivrer. Quand il est bien coloré, le retirer de la cocotte et le badigeonner avec la moutarde forte, remettre ensuite à cuire avec les échalotes, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant +/- 1h30, en retournant de temps en temps. Rajouter de l'eau régulièrement, dès lors que tout le liquide est évaporé. Après ce temps, retirer le rôti et les échalotes, puis rectifier la sauce si nécessaire (avec sel et poivre), puis ajouter la crème fraîche selon votre goût. Couper le rôti en tranches, puis le servir nappé de sauce et accompagné des petites échalotes entières. <i>Source : Marmiton</i>
Escalopes de dinde et patates douces sautées caramélisées	4 escalopes de dinde / 500g de patates douces / 1 oignon / 1 poireau / 3 c.à.s d'huile d'olive / 1 pincée de noix de muscade / 1 c.à.c de paprika / 1 c.à.c de cannelle / 1 c.à.s de miel / 1 peu d'amandes / persil	Nettoyez les patates et coupez-les en dés moyens. Lavez, émincez l'oignon et coupez le poireau. Dans une sauteuse, chauffez l'huile. Faites-y revenir les oignons et les poireaux afin qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les patates et les épices. Laissez cuire pendant quelques minutes, tout en remuant souvent. Les patates doivent être cuites mais en restant fermes (testez avec un couteau). Ajoutez 1 c. à soupe de miel, 5 min avant de retirer le plat du feu, tout en remuant pour faire caraméliser la patate. Salez et poivrez un peu. Servez chaud accompagné des escalopes de dinde cuites à la poêle, et décorez avec du persil ciselé et les amandes effilées dorées. <i>Source : Cuisine AZ</i>
Risotto de Betterave	300g de riz pour risotto / 400g de betterave crue / 2 oignons / 1 grand bol de bouillon de légumes / 1 grand verre de vin blanc / Huile d'olive	Épluchez les betteraves et les râper grossièrement. Épluchez l'oignon et le couper en dés. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Mettez les oignons à fondre dans l'huile. Une fois les oignons transparents, ajoutez le riz. Remuez. Ajoutez le vin blanc et laissez absorber par le riz. Ajoutez la betterave crue râpée et le grand bol de bouillon de légumes. Laissez mijoter et servez quand le riz est fondant et tout le jus absorbé. Si vous trouvez le riz pas assez cuit une fois le liquide évaporé. Ajouter un peu d'eau bouillante et laisser mijoter de nouveau. <i>Source : Cuisine Saine</i>
Crumble de légumes	2 patates douces / 400g d'épinards / 250g de champignons de Paris / 3 c.à.s d'huile d'olive / 2 c.à.s de crème fraîche / 200ml de lait / 80g de purée d'amande blanche / 1 pincée de noix de muscade / 50g de farine / 50g de petits flocons d'avoine	Peler les patates douces et couper en petits dés. Cuire à l'étouffée pendant 15 mn. Pendant ce temps, porter une marmite d'eau à ébullition. Laver les feuilles d'épinard et les ébouillanter pendant 2 mn. Jeter l'eau et égoutter les épinards en les pressant bien. Peler les champignons, couper en lamelles et faire revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Réunir les légumes dans un plat à gratin. Dans une casserole, délayer la crème avec le lait. Tout en remuant sur feu doux, faire épaissir la sauce, puis ajouter la muscade, 1 pincée de sel et 20 g de purée d'amande. Mélanger aux légumes. Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons, 1 pincée de sel et 60 g de purée d'amande. Sabler le mélange du bout des doigts, puis ajouter l'huile d'olive et émietter la pâte sur le gratin. Enfourner pour 30 mn à 180 °C et servir chaud. <i>Source : Clea Cuisine</i>
Nuggets aux graines de sésame avec frites	4 blancs de poulet / 2 c.à.s de graines de sésame / 10cl de crème fraîche / 1 œuf / 1 jaune d'œuf et 1 blanc d'œuf / farine / huile d'olive	Mixez le poulet avec la crème, le blanc d'œuf, du sel et du poivre. Formez des nuggets et farinez-les. Battez l'œuf entier et le jaune, passez les nuggets dedans, puis roulez les dans le sésame. Faites poêler les nuggets 5 min de chaque côté dans l'huile chaude. Egouttez sur du papier absorbant et servez. <i>Source : Livre « Recettes inratables - Plats du soir »</i>
Salade de mâche aux betteraves et feta	250g de mâche / 2 betteraves cuites / 100g de feta / 1 c.à.s de vinaigre de framboise / 2 échalotes / Huile d'olive	Coupez les racines à la base de la mâche, lavez-les et essorez-les. Epluchez les betteraves et râpez-les. Epluchez les échalotes et émincez-les finement. Dans un bol, mélangez le vinaigre, l'huile et les échalotes. Salez et poivrez. Mélangez la mâche et les betteraves avec la sauce. Ajoutez la feta émietlée. <i>Source : Cuisine AZ</i>

**Semaine 1**  
Du 03/04 au 09/04

# 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) :

Commencez par éplucher et couper tous les légumes nécessaires au repas jusqu'à jeudi : patates douces, poireaux, oignons, betteraves. Profitez-en également pour couper les patates douces du crumble de vendredi, que vous congèlerez éventuellement.

Le rôti de porc est ce qui vous prendra le plus de temps, commencez donc par ce plat. Pendant la cuisson, enchaînez avec le repas de mardi (sauf pour les escalopes de dinde que vous pourrez cuire le jour même), puis le repas de mercredi.

## Jour 2 : Jeudi

Préparez le crumble de légumes (en pensant à décongeler les patates douces la veille si nécessaire), puis les nuggets de samedi.

La salade de dimanche, rapide à faire, pourra être faite le jour J !

Et moi alors ?

Une expo, une conférence, un atelier...  
Ou même juste une sortie ciné ! Je prends  
un moment cette semaine pour prendre  
l'air !

# 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 œufs 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 enfourez 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 !

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Gratin de ravioles, tomate, chèvre, pesto	2 paquets de 4 plaques de ravioles nature / 6 tomates longues / 1 pot de pesto / 1 bûche de chèvre / 25cl de crème fraîche / parmesan	Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans un plat à gratin, disposez des rondelles de tomates. Recouvrir d'une plaque de ravioles, puis de crème fraîche, de rondelles de chèvre, de pesto et à nouveau de rondelles de tomates. Recommencez jusqu'à la dernière plaque recouverte de la même préparation. Saupoudrez de parmesan ou de grana. Enfournez 20 minutes. <i>Source : Marmiton</i>
Brick à la viande hachée	1 paquet de feuilles de brick / ½ c.à.c de gingembre en poudre / 3 pincées de cannelle / safran / 1 c.à.c de curcuma / 1 c.à.s de persil hachée / 300g de viande hachée / 40g de beurre / 1 oignon / 2 oeufs	Hachez très finement l'oignon puis faites-le suer dans le beurre 5 min. Rajoutez la viande hachée, le persil, le safran pur, le curcuma, le gingembre, la cannelle, le poivre et le sel. Mélangez soigneusement le tout avec une cuillère en bois tout en essayant d'écraser la viande hachée afin d'obtenir des petits morceaux et non un ensemble compact. Laissez cuire 10 min tout en remuant sans cesse. Ajoutez les œufs et mélangez encore une fois sans s'arrêter jusqu'à ce qu'à ce que les œufs cuisent avec la viande. Laissez refroidir. Façonnez les bricks. Prendre 1/2 feuille dans le sens de la longueur, rabattre les côtés vers le centre pour obtenir une bande rectangulaire, placez une cuillère à soupe de farce à l'une des extrémités, puis replier pour former un triangle en veillant à bien enfermer la farce. Coller l'extrémité avec un oeuf battu si besoin. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la farce. Préchauffez le four à 180°C puis les mettre à cuire pendant 15 min. Accompagnez d'une salade <i>Source : 750g</i>
Pavés de saumon au Boursin accompagné de poireaux	4 pavés de saumon / 1 boîte de Boursin / 3 poireaux	Préchauffez le four à 180°. Coupez les blancs de poireaux en rondelles, et les faites revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Mettre les saumons en papillote dans du papier alu, les recouvrir d'une couche de Boursin Enfournez pour 25 min.
Tagliatelles à la crème de poireaux	500g de tagliatelles / 2 ou 3 beaux poireaux / 150g de lardons / 1 petit pot de crème fraîche / beurre, sel, poivre / Parmesan	Laver puis couper les poireaux en fines rondelles, les mettre à fondre environ 15 mn dans une poêle avec un bon morceau de beurre (remuer souvent). Mettre les tagliatelles à cuire comme indiqué sur le paquet. Attendre que les poireaux soient bien fondus et ajouter les lardons, faire dorer. Hors du feu, mettre la crème fraîche et remuer, poivrer et saler à votre goût. Egoutter les tagliatelles, les mettre dans un plat et verser la sauce aux poireaux dessus. Ajouter du parmesan râpé. Servir aussitôt. <i>Source : Marmiton</i>
Frisée aux lardons	1 frisée / 2 échalotes / margarine / vinaigre de framboise / miel / 15cl de crème fraîche / environ 300g de lardons / 1 pomme / croutons	Faire revenir les échalotes dans la margarine jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez ensuite les lardons, faites les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien bruns. Ajoutez une petite tasse d'eau. Ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre. Ensuite la crème fraîche. Liez avec le miel. Préparez sur une assiette : Un peu de frisée / Des dés de pommes. / Quelques croutons. Egoutter les tagliatelles, les mettre dans un plat et verser la sauce aux poireaux dessus. Ajouter du parmesan râpé. Servir aussitôt. <i>Source : Marmiton</i>

**Semaine 3**  
Du 17/04 au 23/04

# 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 le gratin de ravioles, ainsi que les bricks à la viande hachée qui pourront être cuites le jour J.

Coupez les poireaux nécessaires au repas de mercredi, mais aussi ceux pour le repas de samedi, que vous congèlerez. Vous pouvez cuire la poêlée de poireaux de mercredi (pour les saumons, autant les cuire le jour J).

## **Jour de cuisine n° 2 (Jeudi) :**

Peu de préparation pour ce jeudi : la fondue est un plat convivial, à faire le jour même, et la salade de dimanche est rapide et peut se faire le jour J. Seules les tagliatelles aux poireaux nécessitent éventuellement d'être préparées à l'avance.

**Et moi alors ?**

**Mettez-vous en valeur et trouvez-vous au moins 5 qualités !**

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Médallions de porc au cidre et tagliatelles fraîches	1 filet mignon en médaillon / 15cl de cidre / 1 oignons / Huile d'olive / Tagliatelles	Faites poêler l'oignon à feu vif avec 2 c.à.s d'huile d'olive. Dans la même poêle, saisissez la viande 2 min de chaque côté, avec le reste d'huile. Salez, poivrez. Ajoutez l'oignon et le cidre. Faites réduire de moitié. Servez la viande nappée de sauce et d'oignons confits, accompagnée de tagliatelles. <i>Source : Livre « Recettes inratables – Plats du soir »</i>
Dos de cabillaud avec petits pois et carottes	4 dos de cabillaud / Petits pois en conserve ou surgelés / 4 carottes	Préchauffez le four à 180° Faites cuire les carottes à la vapeur, puis faites-les revenir à la poêle quelques minutes dans un filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Faites cuire les cabillauds au four pendant 20 minutes. Faites chauffer les petits pois dans une casserole, y ajouter les carottes.
Risotto de boulgour aux crevettes roses et au lait-de-coco	320g de boulgour / 40cl de lait de coco / 400g de crevettes roses cuites / safran / 1 cube de bouillon / 1 oignon / huile d'olive / eau / aneth	Versez 60 cl d'eau et le lait dans une casserole. Dès que le mélange commencera à bouillir et quand le cube de bouillon aura fondu, retirez la casserole du feu puis, réservez. Épluchez l'oignon et sur votre planche de cuisine, coupez-le finement. Faites-le revenir dans un wok au feu, contenant un peu d'huile. Versez-y le boulgour cru. Remuez le tout jusqu'à ce que les graines soient imbibées d'huile. Ajoutez-y 1 dose de safran. Versez sur le boulgour, une louche du mélange eau-lait-bouillon puis, remuez. Laissez le boulgour tout absorber et recommencez l'opération. Continuer à remuer jusqu'à finir avec le mélange du bouillon. Ajoutez à la préparation au même moment que la dernière louche les crevettes décortiquées ainsi que l'aneth. Laissez le boulgour absorber le mélange du bouillon puis, servez. Décorez le risotto avec des feuilles de roquette. <i>Source : Cuisine AZ</i>
Riz pilaf aux petits pois et chorizo	250g de riz / 250g de petits pois cuits / 1 chorizo / 1 poivron rouge / 1 oignon / huile d'olive, sel, poivre	Épluchez, lavez l'oignon puis sur une planche de cuisine, hachez-le. Lavez, épépinez le poivron puis émincez-le. Coupez la moitié du chorizo en rondelles. Dans une sauteuse au feu, faites chauffer 4 c. à soupe d'huile. Faites-y revenir l'oignon. Ajoutez-y le poivron puis, le chorizo et laissez revenir le tout pendant quelques minutes avant d'y ajouter les petits pois cuits. Mélangez bien le tout avec une cuillère en bois. Versez ensuite, votre riz sur ces ingrédients revenus. Remuez jusqu'à ce que le riz soit transparent. Mettez une casserole d'eau au feu puis, laissez chauffer. Versez 75 cl de cette eau chaude sur le riz dans la sauteuse. Salez et poivrez cette préparation. Laissez cuire votre riz pendant 20 min à feu moyen. <i>Source : Cuisine AZ</i>
Filets de maquereau, et poêlée de chou frisé et boulgour	4 filets de maquereau / 1 chou frisé / boulgour / Bouillon cube / ail	Faites cuire le chou à l'eau bouillante avec le bouillon cube pendant 20 minutes. Faites cuire le boulgour dans 2 fois son volume d'eau. Faites revenir le tout 5 minutes à la poêle dans un filet d'huile d'olive, avec une gousse d'ail. Faites cuire les filets de maquereau 2-3 min de chaque côté.
Salade de chèvre chaud	4 tranches de pain de campagne / 2 pétardons / 100g de lardons naturels / 1 salade verte / Basilic	Couper les pétardons en deux dans la largeur. Poser sur chaque tranche de pain une moitié de pétardon. Mettez-les sur la plaque de votre four avec du papier cuisson puis arrosez-les d'huile d'olive et de basilic. Faire cuire 15 mn. Pendant ce temps, laver la salade et installer deux ou trois feuilles dans chaque assiette. Faire cuire les lardons à votre convenance sans ajouter de matière grasse. Disperser les sur la salade. <i>Source : Marmiton</i>

**Semaine 4**  
Du 24/04 au 30/04

# 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 ingrédients : coupez le filet mignon en morceaux, ainsi que les carottes pour mardi, et décortiquez les crevettes de mercredi.

Lancez le repas de lundi (les tagliatelles pourront attendre d'être cuites le jour J). Faites cuire les carottes de mardi à la poêle, et terminez en préparant le repas de mercredi.

## Jour de cuisine n° 2 (Jeudi) :

Le repas de dimanche peut être fait le jour même. Avancez uniquement le repas de vendredi. Faites cuire le chou et le boulgour de samedi. Et c'est tout !

**Et moi alors ?**

Quels sont vos petits plaisirs au quotidien ? Faites-en sorte de les cultiver et d'y prêter attention !