

Du 1<sup>er</sup> Mai  
au 4 Juin

## On mange quoi en Mai ?

	<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>	Gratin d'aubergines	Saucisse avec poêlée de boulgour et carottes	Taboulé printanier aux asperges des bois	Gratin aubergines	Quiche aux asperges et lardons	Boulgour aux tomates séchées et noisettes	Concombres en folie !
<b>Semaine 2</b>	Gratin aux crozets, fenouil et Morbier	Tarte aux épinards, saumon, fêta et noisettes	Gratin aux crozets, fenouil et Morbier	Riz aux lentilles corail, cardamone et betterave	Tagliatelles aux crevettes	Brick épinards et chèvre avec salade verte	Risotto de coquillettes crevettes, champignons et chorizo
<b>Semaine 3</b>	Wok de filet mignon de porc aux brocolis et champignons	Pommes de terre et saumon fumé en salade	Cabillaud aux olives et vin blanc	Wok de filet mignon de porc aux brocolis et champignons	Pizza au gorgonzola et aux pommes de terre	Tarte aux brocolis, chèvre et lardons	Salade d'endives au poulet à la pomme et au comté
<b>Semaine 4</b>	Riz gourmand à l'agneau et aux abricots	Pennes aux rubans de courgettes et poulet au parmesan	Cake Jambon olive et salade verte	Riz gourmand à l'agneau et aux abricots	Poulet miel soja et haricots verts	Party Crêpe !	Salade de riz thon et betterave
<b>Semaine 5</b>	Gratin de courgettes à la grecque	Aubergines farcies	Tarte aux Olives et légumes confits	Gratin de courgettes à la grecque	Gratin de macaronis au canard confit	<i>Laissez vos enfants choisir !</i>	Salade de pois chiches, thon et poivrons

# Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Gratin de courgettes à la grecque	1 kg petites courgettes / 500g de viande hachée / 500 g tomates pelées entières au naturel / 100 g feta / 1 gousse d'ail / 1 oignon / 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse / 20 cl de lait demi écrémé / 2 œufs / 1 cuillère à soupe d'huile d'olive / origan / Sel, poivre	Lavez les courgettes, puis coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 6 à 7 min à l'eau bouillante salée, et égouttez-les encore un peu croquantes. Hachez l'oignon et le faire revenir à la poêle. Mélangez oignons et courgettes aux tomates égouttées et concassées, avec l'huile d'olive et l'ail hachée, dans une poêle antiadhésive; laisser compoter 20 min. Dans une autre poêle, faite revenir la viande hachée dans un filet d'huile d'olive. Préchauffez le four à thermostat 7 (210°C). Hachez la feta en une grosse chapelure. Huilez un moule à gratin, disposez les courgettes à la compotée de tomates. Fouettez les oeufs, la crème, le lait, salez un peu, poivrez, versez sur les légumes, et éparpillez la feta. Saupoudrer d'origan, puis faire cuire 15 min à 180°C (thermostat 6) et gratiner à 200°C (thermostat 6-7) 5 min. <i>Source : Marmiton</i>
Aubergines farcies	1/2 bottes de persil ciselé / 2 brins de basilic / 1 courgette / 3 aubergines / 1/2 verre d'huile d'olives / 2 c à s de flocons d'avoine / 2 gousses d'ail / 3 œufs / 350 g de bœuf haché	Lavez puis coupez en deux les aubergines. Scarifier dans la longueur puis la largeur la chair de celle ci, mettre du sel afin de faire dégorger l'eau des aubergines. Pendant ce temps, préparez votre farce, dans un mixeur mettre les herbes, l'ail, l'huile d'olives, la courgette coupée en tronçons puis mixez Dans un saladier mélangez à la fourchette la préparation mixée avec la viande, les oeufs puis les flocons d'avoine Mettre la farce sur vos aubergines Enfournez pour 40 minutes th 6/7 chaleur tournante <i>Source : 750g</i>
Tarte aux Olives et légumes confits	5 courgettes / 3 tomates / 2 oignons / Huile d'olive / 8 à 10 feuilles de brick / 1 grosse tranche de bûche de chèvre / 12 olives	La veille : laver les courgettes et les tomates et couper en petits morceaux. Eplucher et émincer les oignons. Placer tous les légumes dans deux grands plats à gratin et napper d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four à 180 °C pendant 1 heure, puis laisser refroidir dans le four éteint. Le jour J : disposer des feuilles de brick dans le fond d'un ou deux plats à tarte. Badigeonner les feuilles d'huile d'olive entre chaque ajout. Émietter la bûche de chèvre dans le fond. Ajouter les olives dénoyautées et coupées en deux, ainsi que les légumes confits. Saler légèrement. Cuire au four à 200 °C pendant 20 mn environ. Servir chaud ou tiède. <i>Source : Satoriz</i>
Gratin de macaroni au canard confit	350g de macaroni / 3 cuisses de canard confites / 125g de parmesan râpé / 40cl de crème liquide / persil / 2 échalotes	Faites cuire les macaronis à l'eau bouillante salée. Egouttez, ajoutez la moitié du parmesan et 15cl de crème. Essayez les cuisses de canard. Effilochez la viande, puis incorporez le persil et les échalotes. Mettez la moitié des pâtes dans un plat à gratin badigeonné de graisse de canard, puis ajoutez la viande. Couvrez du reste de pâtes. Mélangez le reste de crème avec le parmesan. Salez, poivrez. Arrosez le plat de ce mélange et faites gratiner 20 min à four chaud (200°). <i>Source : Livre « Recettes inratables Plats du Soir »</i>
Salade de pois chiches, thon et poivrons	1 bocal de pois chiche (400 g net – 265 g égouttés) / ¼ poivron rouge / ¼ poivron vert 1 boîte de thon à l'huile / ½ bouquet de persil 2 oignons nouveaux / ½ c.à.c de cumin 1 pincée de sel / 1 pincée de poivre 2 c.à.s de jus de citron / 5 c.à.s d'huile d'olive	Versez le contenu de la boîte de pois chiches dans une passoire. Rincez-les et égouttez-les. Ensuite, si vous avez le temps, ôtez la peau des pois chiche, ils seront ainsi plus digestes. Lavez les poivrons. Coupez-les en petits dés. Epluchez les oignons et tranchez-les finement. Lavez et essorez le persil puis ciselez-le. Ouvrez la boîte de thon et égouttez-le. Préparez l'assaisonnement : Dans un saladier, versez une pincée de sel, une pincée de poivre et le cumin. Ajoutez le jus de citron jaune, mélangez puis émulsionnez légèrement en versant l'huile d'olive. Ajoutez tous les ingrédients de la salade dans la sauce, remuez délicatement et servez immédiatement. <i>Source : Papilles et Pupilles</i>

**Semaine 5**  
Du 29/05 au 04/06

# 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) :

Pas mal de préparation pour ce début de semaine. Si cela fait trop pour vous sur un WE, étalez sur plusieurs jours, ou zappez l'une des recettes pour sortir un plat que vous avez congelé il y a quelques temps.

## Jour 2 : Jeudi, ou quand vous voulez !

Vous pouvez avancer le gratin de macaronis au canard. Interrogez d'ores et déjà vos enfants pour savoir ce qu'ils veulent manger samedi ! La salade de pois chiches est assez rapide et peut être préparée le dimanche.

Et moi alors ?

Prenez soin de vous cette semaine ! Bain relaxant, manucure, soin en institut...  
A vous de choisir !