

Mes p'tits menus Vegan de la semaine !

Avec  Au Vert avec Lili



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Pâtes aux champignons et tofu fumé	Hachis parmentier butternut et pommes de terre, carottes, échalotes et saucisse au tofu	Courge butternut farcie au tofu et épinards	Hachis parmentier butternut et pommes de terre, carottes, échalotes et saucisse au tofu	Pâtes aux champignons et tofu fumé
Soir	Salade de lentilles, quinoa et crudités	Salade au quinoa, lentilles, betterave, butternut rôti, mandarines	Galettes veggie carottes, lentilles et curcuma avec salade verte	Salade de lentilles, quinoa et crudités	Flan de poireaux au tofu soyeux et farine de pois chiches avec salade verte

Liste de courses

Par recette :

Pâtes aux champignons et tofu fumé (4 pers)

- Champignons de Paris : 250g
- Pâtes : 250g
- Tofu fumé : 100g
- Crème soja (ou végétale) : 250ml

Salade de lentilles, quinoa et crudités (4 pers)

- Salade verte : quelques feuilles
- Tofu fumé : 100g
- Carottes : 3 pièces
- Echalote : 1 pièce
- Avocat : 1 pièce
- Lentilles vertes : 50g
- Lentilles corail : 50g
- Quinoa : 50g
- Poudre d'amande : 4 pincées

Galettes veggie carottes, lentilles et curcuma avec salade verte (pour 2 galettes)

- Lentilles vertes : 100g
- Carottes : 2 pièces
- Curcuma : 1 c.à.c
- Graines de chia : 1 c.à.s
- Farine : 25g
- Salade verte x1

Flan de poireaux au tofu soyeux et farine de pois chiches avec salade verte (4 pers)

- Poireau : 200g
- Curry : 1/2 c.à.c
- Cannelle : 1/2 c.à.c
- Huile d'olive : 2 c.à.s
- Tofu soyeux : 400g
- Farine de pois chiches : 40g
- Oignon jaune : 1 pièce
- Crème soja (ou végétale) : 100g

Salade au quinoa, lentilles, betterave, butternut rôti, mandarines (4 pers)

- Betteraves cuites : 350g
- Lentilles vertes : 200g
- Quinoa : 100g
- Courge Butternut : 500g
- Mandarines : 2 pièces
- Epinards : 2 poignées
- Amandes effilées : 1 poignée
- Huile d'olive
- Sauce soja : 1 c.à.s
- Jus de citron : 1 c.à.s
- Sirop d'érable : 1 c.à.s
- Moutarde à l'ancienne : 1 c.à.c

Courge butternut farcie au tofu et épinards (4 pers)

- Courge Butternut : 2 pièces
- Epinards : 250g
- Oignon jaune : 1 pièce
- Gousse d'ail : 1 pièce
- Tofu nature ou aux herbes : 125g
- Chapelure : 20g
- Herbes de Provence : 2 c.à.s

Hachis parmentier butternut et pommes de terre, carottes, échalotes et saucisse au tofu (4 pers)

- Pommes de terre : 500g
- Courge Butternut : 500g
- Carottes : 2 pièces
- Echalote : 1 pièce
- Crème soja (ou végétale) : 6 c.à.s
- Saucisse au tofu : 4 pièces
- Lait végétal : 180ml
- Noix de muscade : 2 pincées
- Fromage râpé végétal (facultatif)

Par rayon : Reportez vous aux couleurs de la recette !

ex : vous ne voulez pas faire la courge butternut farcie aux épinards ? Eliminez alors la couleur verte !

Légumes :

- Champignons de Paris : 250g
- Salade verte x1
- Avocat : 1
- Carottes : 3 pièces + 2 pièces + 2 pièces
- Echalote : 1 pièce + 1 pièce
- Betteraves cuites : 350g
- Courge Butternut : 500g + 500g + 500g (en tout 2 grosses courges)
- Mandarines : 2 pièces
- Epinards : 2 poignées + 250g
- Oignon jaune : 1 pièce + 1 pièce
- Gousse d'ail : 1 pièce
- Pommes de terre : 500g
- Poireau : 200g

Céréales / Légumineuses :

- Pâtes : 250g
- Lentilles vertes : 50g + 200g + 100g
- Lentilles corail : 50g
- Quinoa : 50g + 100g

Epicerie :

- Curry : 1/2 c.à.c
- Cannelle : 1/2 c.à.c
- Poudre d'amande : 4 pincées
- Noix de muscade : 2 pincées
- Curcuma : 1 c.à.c

Divers :

- Saucisse au tofu : 4 pièces
- Tofu soyeux : 400g
- Tofu fumé : 100g + 100g
- Tofu nature ou aux herbes : 125g
- Crème soja (ou végétale) : 250ml + 6 c.à.s + 100g
- Lait végétal : 180ml

Fromage râpé végétal (facultatif)

- Amandes effilées : 1 poignée
- Huile d'olive
- Sauce soja : 1 c.à.s
- Jus de citron : 1 c.à.s
- Sirop d'érable : 1 c.à.s
- Moutarde à l'ancienne : 1 c.à.c
- Chapelure : 20g
- Herbes de Provence : 2 c.à.s
- Graines de chia : 1 c.à.s
- Farine : 25g
- Farine de pois chiches : 40g
- Huile d'olive



Mon organisation




Samedi

Etapas	Ingrédient	Qté	Recette(s) correspondante(s)	A faire	Temps de préparation
1	Courge butternut	2	- Courge butternut farcie au tofu et aux épinards - Salade au quinoa, lentilles, betterave, butternut rôti, mandarines, canneberges - Hachis parmentier butternut et pommes de terre, carottes, et échalotes	- Eplucher les deux courges. Couper le bout le plus fin, et détaillez en petits morceaux. Gardez la plus grosse partie intacte. - Mettre le tout dans des Tup'.	13 min
2	Poireau	1	Flan de poireau au tofu soyeux et farine de pois chiches	- Laver et couper le poireau en morceau. - Mettre au congélateur (la recette étant prévue pour la fin de semaine)	3 min
3	Salade	1	- Salade de lentilles, quinoa et crudités (quelques feuilles) - Flan de poireau au tofu soyeux et farine de pois chiches avec salade - Galettes veggie avec salade	- Laver la salade et placer le tout dans un contenant hermétique au frais	5 min
4	Epinards	350g	- Courge butternut farcie au tofu et aux épinards (250g) - Salade au quinoa, lentilles, betterave, butternut rôti, mandarines, canneberges (100g)	- Option : Enlever les branches - Laver les épinards et les placer au frais dans un saladier	6 min ou 9 min
5	Champignons	470g (Environ 5 gros champignons)	Pâtes aux champignons et tofu fumé	- Laver et couper les champignons. - Placer le tout dans un contenant hermétique au frais.	5 min
6	Echalotes	3	- Salade de lentilles, quinoa et crudités - Courge butternut farcie au tofu et aux épinards - Hachis parmentier butternut et pommes de terre, carottes, et échalotes	- Coupez les échalotes. - Placez le tout dans un contenant hermétique, ou dans 3 contenants différents (pour avoir la qté exacte)	8 min
TOTAL					Environ 45 min.

Voici un aperçu de ce qui vous obtenez !






Dimanche

Etape	Ingrédient / Plat	Qté	Recette(s) correspondante(s)	A faire	T = Heure de début en cuisine (ex : T+30min veut dire que cela fait 30min que vous
1 T0	Courge (en morceaux)	500g + 500g	- Hachis parmentier butternut et pommes de terre (500g) - Salade au quinoa, lentilles, betterave, butternut rôtie, mandarines, canneberges (500g)	Préchauffez le four à 200°. Dipez les morceaux de courge sur une plaque de cuisson. Arrosez d'huile d'olive, saler, et mettre au four pendant 30min. 	T+5min
2	Lentilles vertes	50g + 200g + 30g	- Salade de lentilles, quinoa et crudités (50g) - Salade au quinoa, lentilles, betterave, butternut rôtie, mandarines (200g) - Galettes veggie carottes, lentilles et curcuma (30g)	Préparer 3 casseroles d'eau pour y faire cuire chaque ingrédient. - Lentilles vertes : mettre 3 fois leur volume d'eau et laissez cuire à feu doux 20 à 40min selon les indications du paquet. - Lentilles corail : mettre 3 fois leur volume d'eau et laissez cuire 10 à 20min (selon indications du paquet) - Quinoa : mettre 2 fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baisser le feu et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.	T+Variable !
	Lentilles corail	50g	- Salade de lentilles, quinoa et crudités		
	Quinoa	50g + 100g	- Salade de lentilles, quinoa et crudités (50g) - Salade au quinoa, lentilles, betterave, butternut rôtie, mandarines (100g)		
3	Pommes de terre	500g	- Hachis parmentier butternut et pommes de terre	Pendant que les lentilles cuisent, lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez les en morceaux. Plusieurs options pour les cuire : - Pour ma part, au Cookeo. - A défaut, si vous avez encore de la place, lancez une 4e casserole d'eau pour les cuire (une cuisson de lentilles devrait se terminer pendant le découpage en morceaux et vous permettre de lancer les pommes de terre). Temps de cuisson : 20-25min.	T+30min
4	- Une fois les lentilles vertes, corail et quinoa cuits, égouttez le tout et placer dans des Tup'. Mon conseil : prélevez 100g de lentilles vertes cuites (pour 2 pers) pour les mettre un Tup' à part, pour réaliser plus tard les galettes veggies. - Les morceaux de courge au four doivent également être à terme de leur cuisson. Les mettre dans une boîte de conservation.				
5	Courge farcie	2 grosses parties de la courge	- Courge butternut farcie au tofu et épinards	- Coupez chaque courge en 2, de manière à avoir 4 demi courges. Je ne l'ai pas fait mais je conseille après coup d'enlever la peau. - Enlever les graines et les filaments. - Versez un peu d'eau dans un plat à gratin et y déposer les moitiés de butternut. - Enfourez 45 min.	T+50min
6	Les pommes de terre (avec mon Cookeo) sont cuites ! Placez dans une boîte de conservation.				
7	Se mettre à jour de la vaisselle !				
8	Les lentilles vertes sont cuites (je les ai laissées 40 min). Egouttez et placez dans une boîte. Refaites un peu de vaisselle si besoin !				
9	Carottes	3 + 2 + 2	- Salade de lentilles, quinoa et crudités (3 carottes) - Galettes veggie (2 carottes) - Hachis parmentier butternut et pommes de terre, carottes, échalotes et saucisse au tofu (2 carottes)	- Epluchez les carottes, et râpez chaque "lot" de carottes. Pour aller plus vite, j'utilise un robot de la marque "Kenwood". Mettre ensuite dans des contenants. On ne voit pas très bien, mais j'ai mis dans des bocaux et inscrit au feutre à quelle préparation correspondait chaque bocal. 	T+1h35
10	Entre temps, les 1/2 courges ont fini de cuire, sortez les du four et réservez.				
11	Mettez vous à jour de la vaisselle !				
12	Pâtes aux champignons et tofu fumé	-	-	- Préparez une casserole d'eau et faire cuire 250g de pâtes le temps indiqué. - Pendant ce temps, récupérez les champignons découpés la veille. - Dans une sauteuse, faites les revenir dans un filet d'huile d'olive pendant 10 min à couvert. - Détaillez le tofu fumé en petits dés (100g) et l'ajouter aux champignons. - Versez 1 c.à.s de moutarde à l'ancienne ainsi de 25cl de crème soja dans la sauteuse. Bien mélanger, et poursuivre la cuisson 1 à 2 min. Répartissez dans des Tup' pour votre repas de demain midi ! Placez le reste au congélateur si vous ne comptez pas les manger dans les 3 jours. 	T+2h10

Voilà 2h10 que vous cuisinez, peut être même + si vous n'aviez pas fait la préparation des ingrédients précédents la veille.
Votre repas du lendemain midi est prêt. Si vous êtes motivée vous pouvez continuer, sinon vous gardez le reste des préparations à faire durant la semaine vu que vous avez préparé les bases !

A faire durant la semaine

Jour	Plat	Recette	Temps de préparation
Lundi soir	Hachis parmentier butternut et pommes de terre, carottes, échalotes et saucisse au tofu <i>(pour le repas de mardi midi)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Récupérez les carottes râpées prévues pour le hachis, ainsi que les saucisses de tofu. Coupez les saucisses de tofu en morceaux. Faites revenir quelques minutes saucisses et carottes dans une poêle huilée. - Préchauffez le four à 180° - Récupérez les 500g de pommes de terre ainsi que 500g de courge que vous avez cuit au préalable. - Ecrasez le tout avec un presse purée. Rajoutez de la noix de muscade ainsi 15cl de lait végétal au choix et 6 c.à.s de crème végétale au choix. - Dans un plat à gratin, versez le mélange "carottes-saucisse tofu", puis mettez par dessus la purée pommes de terre-courge. Saupoudrez si vous le souhaitez de fromage végétal râpé. - Enfourné 15 à 20 min. - Répartir dans des Tup' pour le lendemain midi. 	20min
	Salade de lentilles, quinoa et crudités <i>(pour le repas de lundi soir)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Répartir les feuilles de laitue lavée dans les assiettes, puis les lentilles vertes et lentilles corail, ainsi que le quinoa. - J'ai fait "à l'oeil" pour les qtés. Pensez qu'il faut garder quinoa et lentilles pour la salade de mardi soir ! - Ajoutez les carottes râpées prévues pour la salade, l'avocat puis le tofu coupé en cube. - <u>Option</u> : La recette indiquait du radis noir. Je n'en ai pas trouvé. Ayant des champignons en trop, j'en ai rajouté 2. Ajoutez des graines de tournesol ou sésame, ainsi que de l'amande en poudre. 	15min 
Mardi soir	Courge butternut farcie au tofu et aux épinards <i>(pour le repas de mercredi midi)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Récupérez les 4 demi courges préalablement cuites au four dimanche. Préchauffez le four à 180°. - Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes dans de l'huile d'olive. - Ajoutez 125g de tofu aux herbes coupés en petits dés, 250g d'épinards, 1 c.à.s d'herbes de Provence, et une gousse d'ail hachée. - Faire cuire à couvert 8 min en remuant de temps en temps. - Dans un bol, versez 20g de chapelure, 1 c.à.s de poudre d'amande, 10g d'huile d'olive, 1c.à.s d'herbes de Provence. Mélanger du bout des doigts. - Farcir les butternut avec le mélange d'épinards/tofu. Ajoutez la panure par dessus. - Enfourné 15min. - Placez dans des Tup' pour le lendemain midi. Pour ma part, j'ai congelé les deux autres moitiés restantes. 	15min 
	Salade au quinoa, lentilles, betterave, butternut rôti, mandarines <i>(pour le repas de mardi soir)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Dans un grand saladier, combinez les lentilles, le quinoa, 2 mandarines épluchées et coupées en quartier, 350g de betterave cuites coupés en dés, les 500g de butternut rôtie restants, 2 poignées d'épinards et quelques amandes effilées. - J'ai conservé des lentilles et du quinoa pour manger à nouveau jeudi soir la salade de lentilles quinoa et crudités (2pers) - Préparez la sauce : 2 c.à.s d'huile de sésame ou d'olive, 1 c.à.s de sauce soja, 1 c.à.s de jus de citron, 1 c.à.s de sirop d'érable, 1 c.à.c de moutarde à l'ancienne. - Incorporez la sauce à la salade avant de servir. 	15min 
Mercredi soir	Hachis parmentier butternut et pommes de terre, carottes, échalotes et saucisse au tofu <i>(pour le repas de jeudi midi)</i>	Tout a déjà été fait lundi soir !	-
	Galettes veggies / Salade verte <i>(pour le repas de mercredi soir)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Récupérez le Tup' de lentilles vertes que vous aviez mis de côté exprès pour les boulettes (100g) ainsi que celui des carottes râpées. - Faites revenir quelques minutes dans un filet d'huile d'olive les carottes râpées à la poêle. - Pendant ce temps, écrasez au presse purée les lentilles. Incorporez 25g de farine au choix (blé pour moi), 1 c.à.c de curcuma et 1 c.à.s de graines de chia. Mélangez. Y rajoutez les carottes. - Formez des galettes avec vos mains. - Dans une poêle huilée, faites chauffer les galettes 4-5min de chaque côté. - Servez avec une salade verte et une vinaigrette. 	15min 
Jeudi soir	Pâtes aux champignons et tofu fumé <i>(pour le repas de vendredi midi)</i>	Décongelez et placez au réfrigérateur les pâtes aux champignons et tofu fumé pour vendredi midi !	-
	Salade de lentilles, quinoa et crudités <i>(pour le repas de jeudi soir)</i> Note Congél'	Idem lundi soir Décongelez le poireau pour réaliser le flan vendredi soir.	15min -
Vendredi soir	Flan de poireau au tofu soyeux et farine de pois chiche	<ul style="list-style-type: none"> - Préchauffez le four à 180° - Faites revenir 1 gousse d'ail, 1 oignon, le poireau, 1/2 c.à.c de curry, 1/2 c.à.c de cannelle à feu moyen à découvert pendant 10min. - Dans un saladier, mélangez au fouet 400g de tofu soyeux avec 100g de crème végétale au choix et 40g de farine de pois chiches. - Incorporez les légumes et bien mélanger. - Huilez un plat allant au four et répartir la préparation. - Enfourné 35min. - Servir avec une salade verte. 	15-20min 