



Voici mes menus de la semaine, ainsi que mon organisation. Nous ne sommes que 2 à la maison, j'ai donc pour habitude de cuisiner en quantité et de manger 2 fois dans la semaine le même plat. Certains trouvent ça redondant, pour ma part je trouve que c'est un gain de temps de cuisiner en quantité ! Encore + vu le contexte actuel, je pense qu'il faut essayer de se faciliter la vie.

Libre à vous de piocher uniquement les idées repas qui vous plaisent et de faire un menu qui vous convient « à vous » !

Je vous mets des idées d'autres recettes en fin de ce fichier, qui ne font pas partie de mon menu « officiel », mais qui vous permettront de varier davantage si vous le souhaitez.

MES MENUS

	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>
<u>Midi</u>	Cordons bleus / Haricots verts	Farfalles au pesto, carottes, brocolis, escalopes de dinde	Paupiettes à la moutarde, haricots verts et riz	Coquillettes aux crevettes, chorizo et curry	Paupiettes à la moutarde, haricots verts et riz	Coquillettes aux crevettes, chorizo et curry
<u>Soir</u>	Pizza au potimarron, chèvre, lardons + Salade verte	Pizza (Restes de samedi soir)	Gratin de brocolis, pommes de terre et dés de jambon	Salade de la mer au saumon fumé, avocat et œufs durs	Gratin de brocolis, pommes de terre et dés de jambon	Salade de la mer au saumon fumé, avocat et œufs durs

LISTE DE COURSES

Je ne mets pas les quantités précises. Tout dépend si vous voulez faire comme moi (= cuisiner en quantité ou pas) et combien vous serez à table. Je vous laisse vous reporter aux recettes individuelles pour savoir quelles quantités précises acheter.

Légumes :

- Haricots verts (conserves, frais ou surgelés) : prévoir pour accompagner les cordons bleus de samedi midi, et pour accompagner les paupiettes
- Potimarron (frais ou surgelé) : pour la pizza de samedi soir
- Brocolis
- Pommes de terre
- Avocats
- Carottes
- Salade verte

Viande / Poisson / Œufs :

- Cordons bleus
- Paupiettes
- Crevettes
- Saumon fumé
- Œufs

Placard :

- Riz
- Coquillettes
- Farfalles
- Coulis de tomate : 20cl (pizza samedi soir)
- Curry
- Maïzena
- Moutarde à l'ancienne
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre balsamique

Frais :

- 1 pâte à pizza (pizza samedi soir)
- Lardons : 100g (pizza samedi soir)
- Chorizo
- Dés de jambon
- Lardons
- Fromage râpé
- Crème fraîche

Autres :

- Tomates séchées
- Pesto
- Vin blanc
- Cerneaux de noix

ORGANISATION DU WE

Pour le samedi midi (cordons bleus / haricots verts) : c'est une préparation « minute », pas besoin d'anticiper.

Pour le samedi soir => Pour le potimarron :

- Soit vous avez acheté un légume frais : Préchauffez le four à 200°. Ce n'est pas nécessaire de l'éplucher, la peau se mange. Lavez et découpez le légume en morceaux. Conservez en la moitié au congélateur, cela servira pour une autre fois. Disposez l'autre moitié sur une plaque de cuisson. Arrosez d'une c.à.s d'huile d'olive, salez. Enfourez pour 20 minutes, en retournant à mi-cuisson.
- Soit vous avez acheté un légume congelé : dans ce cas, suivez les indications de l'emballage pour la cuisson.

Suivez ensuite la recette pour préparer la pizza (détaillée plus loin dans la partie « Recettes individuelles »

Préparation du dimanche matin – Environ 2h de préparation :

Je précise qu'à la fin, je prépare le repas de dimanche midi. D'où ma note du « dimanche matin » mais libre à vous bien entendu de réaliser cette session quand bon vous semble !

Préchauffez le four à 220°.

Faire chauffer deux grandes casseroles d'eau salée pour cuire les brocolis et les pommes de terre.

Détaillez les brocolis en fleurettes. Epluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux.

Une fois que l'eau boue, plongez les brocolis dans une 1^{ère} casserole. Laissez cuire 3min.

Plongez les pommes de terre dans la 2^e casserole. Laissez cuire une 20 aine de minutes. Testez avec la pointe d'un couteau la cuisson.

Une fois cuit, conservez le tout dans 2 boîtes hermétiques.

Commencez à préparer les coquillettes aux crevettes et chorizo :

- Enlevez la peau des crevettes, coupez les crevettes en 2 ou 3.
- Enlevez la peau du chorizo, coupez-le en rondelles.
- Coupez les tomates séchées en morceaux.

Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive. Faites revenir quelques minutes les crevettes avec le chorizo, les tomates séchées et 1 c.à.c de curry. Versez enfin le yaourt, puis continuez de mélanger pendant 1 minute. Réservez le tout dans un contenant hermétique.

Lancer la cuisson du riz pour les paupiettes. Faites bouillir de l'eau et mettre le riz à cuire selon les indications du paquet. Réservez.

Lancez la cuisson des carottes. Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez les en morceaux. Les cuire 15 min dans l'eau bouillante. Réservez dans un contenant hermétique.

Lavez la salade. Conservez la dans un saladier recouvert.

****Mettez-vous à jour de votre vaisselle !****

Lancez la cuisson des paupiettes : dans un grand fait tout, les faire revenir 5 min dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez 10cl d'eau, 10cl de vin blanc, et 2 c.à.s de moutarde à l'ancienne. Couvrir, et laissez mijoter 15 min.

A la fin de la cuisson des paupiettes, les retirer et les réservez dans un contenant hermétique. Délayez la Maïzena dans la sauce restante afin que celle-ci épaississe, et ajoutez 1 c.à.s de crème fraîche. Versez la sauce sur les paupiettes.

Pendant ce temps, lancez la cuisson des farfalles (repas de dimanche midi). Suivre les indications de l'emballage.

Découpez les escalopes de dinde en morceaux, les faire cuire dans une poêle.

Une fois cuit, mélangez dans une casserole les farfalles, les carottes précédemment cuites, les escalopes de dinde coupées en morceaux, et prélevez 3-4 fleurettes du brocoli cuit au préalable. Rajoutez de la sauce pesto à votre convenance, ainsi que du parmesan râpé. Mélangez, faites chauffer sur feu très doux quelques minutes, servez !

Le repas de dimanche midi est prêt !

ORGANISATION DE LA SEMAINE

A faire peu de temps avant de passer à table :

- **Paupiettes à la moutarde, haricots verts et riz** : faites cuire les haricots verts. Réchauffez les paupiettes avec e riz, servir avec les haricots verts.
- **Coquillettes aux crevettes, chorizo et curry** : cuire les coquillettes en suivant les indications du paquet. Une fois cuites et égouttées, remettre les coquillettes dans une casserole, y versez ensuite la préparation « crevettes, chorizo, curry » réalisée dimanche. Réchauffez le tout à feu doux.
- **Gratin de brocolis, pommes de terre et dés de jambon** : Préchauffez le four en mode grill. Dans un plat à gratin, mélangez les pommes de terre, les brocolis, les dés de jambon, et la crème fraîche. Salez à votre convenance. Recouvrir de fromage râpé. Passez 10 min sous le grill en surveillant la cuisson. Le gratin doit être doré.
- **Salade de la mer au saumon fumé, avocat et œufs durs** : faites cuire les œufs 10min dans de l'eau bouillante. Disposez la salade verte dans des assiettes. Y déposer sur chacune 1 tranche de saumon fumé, ½ avocat, quelques cerneaux de noix, et enfin 1 œuf dur. Assaisonnez avec une vinaigrette à base d'huile de noix ou d'huile d'olive.

LES RECETTES INDIVIDUELLES

Pizza au potimarron, chèvre, lardons + Salade verte

Pour 4 pers :

- 1 pâte à pizza
- 300g de potimarron (frais ou surgelé déjà coupé), ou autre légume
- 1 bûche de chèvre
- 20 cl de coulis de tomate
- 100g de lardons fumés
- Un peu de gruyère râpé
- 1 salade verte
- Moutarde, huile d'olive, vinaigre balsamique pour la vinaigrette

Préparation :

Pour le potimarron :

- Soit vous avez acheté un légume frais : Préchauffez le four à 200°. Ce n'est pas nécessaire de l'éplucher, la peau se mange. Lavez et découpez le légume en morceaux. Conservez en la moitié au congélateur, cela servira pour une autre fois. Disposez l'autre moitié sur une plaque de cuisson. Arrosez d'une c.à.s d'huile d'olive, salez. Enfourez pour 20 minutes, en retournant à mi-cuisson.
- Soit vous avez acheté un légume congelé : dans ce cas, suivez les indications de l'emballage pour la cuisson.

Préchauffez le four à 220°.

Dans une poêle, faites revenir les lardons quelques minutes. Epongez le surplus de gras dans du papier absorbant.

Etalez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson. Recouvrir du coulis de tomate. Disposez le chèvre en tranche, puis le potimarron préalablement cuit, ainsi que les lardons. Recouvrir un peu de gruyère râpé. Enfourez pour 20min.

Pendant ce temps, lavez la salade. Conservez là dans un saladier couvert.

LES RECETTES INDIVIDUELLES

Farfalles aux carottes, brocolis, pesto, et escalopes de dinde

Pour 4 pers :

- 220g de farfalles
- 4 escalopes de dinde
- 4 carottes
- Sauce pesto : 4 c.à.c (mais à votre convenance !)
- Option : Brocolis (quelques fleurettes)
- Parmesan

Préparation :

Faites chauffer une casserole d'eau pour y cuire les carottes, ainsi qu'une autre pour cuire éventuellement les brocolis.

Lavez, épluchez, et coupez les carottes en morceaux. Les plongez une 15aine de minutes dans l'eau bouillante.

Détaillez le brocoli en fleurettes. Les faire cuire 3 min dans l'eau bouillante.

Découpez les escalopes de dinde en morceaux. Les faire revenir dans une poêle.

Faites cuire les farfalles suivant les indications du paquet.

Une fois que tout est cuit, mélangez le tout dans une casserole sur feu doux : farfalles, carottes, brocolis, escalope de dinde, pesto et parmesan.

Remuez quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit chaud !

LES RECETTES INDIVIDUELLES

Paupiettes à la moutarde et au vin blanc

Pour 4 pers :

- 4 paupiettes
- Haricots verts
- Riz : 160g
- Moutarde à l'ancienne : 2 c.à.s
- Vin blanc : 10cl
- Eau : 5cl
- Maïzena : 2 c.à.s
- Crème fraîche : 2 c.à.s

Préparation :

Dans une grande sauteuse ou fait-tout, faites revenir les paupiettes dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Ajoutez la moutarde, l'eau, le vin blanc, et laissez mijoter à couvert une quinzaine de minutes.

Une fois la cuisson terminée, retirez les paupiettes, réservez. Ajoutez dans la sauteuse la crème fraîche et la maïzena. Remuez sur feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Versez ensuite la sauce sur les paupiettes.

Accompagnez de riz, haricots verts...

LES RECETTES INDIVIDUELLES

Coquillettes aux crevettes, chorizo, curry

Pour 4 pers :

- 250g de coquillettes
- 500g de crevettes
- ½ chorizo (doux ou fort selon les goûts)
- 1 yaourt nature (ou crème fraîche à 3% de MG)
- Une dizaine de tomates séchées
- Curry : 1 c.à.c

Préparation :

Décortiquez les crevettes. Enlever la peau et coupez-les en 2.

Enlever la peau du chorizo, découpez-le en rondelles.

Coupez une dizaine de tomates séchées en morceaux.

Faites cuire les coquillettes en suivant les indications du paquet.

Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites revenir les crevettes dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez le chorizo, les tomates séchées, le curry. Remuez 1 minute, puis en fin de cuisson ajoutez le yaourt nature. Remuez encore 1 ou 2 minutes.

Servir la sauce sur les coquillettes.

LES RECETTES INDIVIDUELLES

Gratin de pommes de terre, brocolis et dés de jambon

Pour 4 pers :

- 2 bouquets de brocolis
- 500g de pommes de terre
- 150g de dés de jambon
- 10cl de crème fraîche
- 70g de fromage râpé

Préparation :

Mettez 2 casseroles d'eau à bouillir.

En attendant, détaillez les brocolis en fleurettes. Epluchez et découpez les pommes de terre en morceaux.

Mettez les brocolis à cuire dans la 1^{ère} casserole d'eau, les pommes de terre dans la 2^e casserole.

Laissez cuire respectivement 3min, et 15-20min (testez la cuisson des pommes de terre avec la pointe d'un couteau).

Une fois cuit, préchauffez le four en mode grill. Disposez les brocolis, les pommes de terre et les dés de jambon dans un plat à gratin. Salez, poivrez à votre convenance. Ajoutez les 10cl de crème fraîche, mélangez le tout.

Recouvrir de gruyère râpé, et enfournez le tout pendant une 10 aine de minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré.

LES RECETTES INDIVIDUELLES

Salade de saumon fumé, avocat, œufs durs, noix

Pour 4 pers :

- 1 salade verte
- 4 tranches de saumon fumé
- 2 avocats
- 4 œufs
- Quelques cerneaux de noix
- Vinaigrette : Huile de noix (ou tout autre huile de votre choix), moutarde, vinaigre balsamique

Préparation :

Faites cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante.

Lavez la salade. Disposez la dans 4 assiettes, avec une tranche de saumon fumé, 1/2 d'avocat, quelques cerneaux de noix et un œuf dur.

Préparez une vinaigrette à base d'huile de noix.

LES RECETTES COMPLÉMENTAIRES

Voici quelques idées recettes en + si par exemple vous souhaitez terminer le restant de chorizo utilisé pour les coquillettes, ou utiliser la totalité du potimarron, ou varier davantage les repas, tout simplement !

- ⇒ [Clafoutis aux poireaux, cancoillotte et chorizo](#) (Amandine Cooking)
- ⇒ [Sauté de veau au chorizo](#) (Marmiton)
- ⇒ [Poêlée de potimarron, carottes, et lentilles](#) (Cuisine AZ)
- ⇒ [Gratin de potimarron et quinoa](#) (Comment j'ai changé de vie)