



Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Omelette Poêlée de pommes de terre sautées et haricots verts Laitage Fruit/Compote	Crème de panais et lard Laitage Fruit/Compote	Côtelette d'agneau Courge sautée Mélange de céréales Laitage Fruit/Compote	Quenelles volaille ou brochet – poêlée champignon Laitage Fruit/Compote	Filet de lieu noir façon meunière et fondue de poireaux - Riz Laitage Fruit/Compote	Boudin purée pommes Laitage Fruit/Compote	Pot-au-feu Laitage Fruit/Compote
Tourte saumon épinard chèvre Laitage Fruit/Compote	Soupe de légumes Laitage Fruit/Compote	Porc sauté au chou Laitage Fruit/Compote	Endives aux jambons béchamel Laitage Fruit/Compote	Filet mignon de porcs Carottes petit pois Laitage Fruit/Compote	Cuisse de lapin sauce champignon Polenta Laitage Fruit/Compote	Soupe d'hivers aux macaronis Laitage Fruit/Compote

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salade de betteraves rouges Croque-Monsieur Maison Laitage Fruit/Compote	Cuisse de poulet moutardé Gratin de courge Laitage Fruit/Compote	Maquereau Purée de pois cassé Laitage Fruit/Compote	Salade de mâche Pâtes aux thons Laitage Fruit/Compote	Bœuf carotte Laitage Fruit/Compote	Calmar à la romaine Jardinière de légume Laitage Fruit/Compote	Bavette Choux de Bruxelles poêlés Laitage Fruit/Compote
Spaghettis bolognaise Laitage Fruit/Compote	Entrée avec pâté de campagne et pain Soupe Laitage Fruit/Compote	Escalope de dinde panée Carottes à l'étouffé Laitage Fruit/Compote	Soupe de poisson Laitage Fruit/Compote	Sauté de porc – Brocoli - tagliatelle Laitage Fruit/Compote	Velouté de potimarron Laitage Fruit/Compote	Salade verte Quiche Laitage Fruit/Compote

Vous pouvez sans problème intercaler une journée « reste de repas » si besoin et décaler les jours suivants.

→ Laitage = yaourt, fromage blanc, petit suisse ou fromage

Omelette – Haricots verts – Pommes de terre sautées

🕒 25 min

Pour 2 personnes :

4 œufs

400g d'haricots verts (« surgelés « précuits vapeur » pour plus de rapidité)

4 petites pommes de terre

Ciboulette ou persil

Huile ou margarine

Sel, poivre

1. Poêler les haricots verts avec un peu de matière grasse et les assaisonner. Laisser cuire à couvert à feu doux.
2. Préparation pommes de terre sautées : Laver et peler les pommes de terre, puis les couper en petits cubes
3. Dans une poêle à feu vif, dès que la matière grasse crépite, saisir 2-3 minutes les pommes de terre. Puis baisser le feu (feu doux) et couvrir. Facultatif : ajouter une gousse d'ail fraîche écrasée (ou ail en poudre) avant de couvrir.
4. Laisser cuire environ 15 min en les brassant de temps en temps. Les pommes de terre sont prêtes lorsqu'elles sont fondantes à cœur. Saler et poivrer.
5. Facultatif : ajouter du persil ciselé en fin de cuisson
6. Préparation de l'omelette : Battre les œufs avec un peu d'eau, la ciboulette ou le persil ciselé et l'assaisonnement (sel, poivre). Bien fouetter pour la rendre légère.
7. Verser la préparation dans une poêle chaude avec matière grasse.
8. Laisser cuire quelques minutes.



Crème de panais et lard



🕒 30 min

Pour 2 personnes :

2 œufs

2 tranches de lard ou 1 boîte de lardons

400g de panais

½ oignon

Persil

Matière grasse

Sel, poivre

1. Épluchez puis coupez l'oignon en fines tranches et le panais en morceaux.
2. Faites chauffer une casserole et ajoutez un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et le panais. Salez, poivrez et laissez cuire le tout 3 minutes sur feu moyen tout en remuant.
3. Ajoutez de l'eau à hauteur (soit environ 5cl par portion). Couvrez et laissez cuire 25 minutes sur feu moyen.
4. Faites chauffer une casserole d'eau. Ajoutez une c. à soupe de vinaigre de votre choix dans l'eau. Portez à petite ébullition. Faites un mouvement circulaire dans l'eau vinaigrée pour former un petit tourbillon.
5. Cassez votre œuf dans un petit récipient (soit 1 œuf par portion). Versez l'œuf délicatement dans l'eau et faites cuire 3 min à petite ébullition. (Il est plus facile de cuire les œufs un à un dans l'eau). Réservez les œufs de côté.

6. Faites griller les tranches de lard dans une poêle bien chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.
7. Une fois les panais cuits, retirez la casserole du feu et mixez-les avec du beurre jusqu'à obtenir une purée lisse.
8. Dans une assiette creuse, déposez la crème de panais, l'œuf poché et les morceaux de lard. Si vous en avez, ajoutez quelques feuilles de persil, et versez un filet d'huile d'olive. C'est prêt !

Tourte saumon épinard chèvre

Pour 1 moule de 26 cm environ :

2 pâtes brisées (2x 230-250g)
800-900g d'épinard surgelé nature
2-3 pavés de saumon frais ou surgelés
5-6 tranches de chèvre
2 cuillères à soupe de crème liquide
Sel, poivre
Muscade



1. Faire une pâte brisée maison ou utiliser une pâte toute prête. L'étaler dans un moule à tarte préalablement chemisé (beurré et fariné) ou avec papier cuisson. La mettre au frigo pendant le reste des préparations.
2. Préchauffer le four à 200°C
3. Cuire les épinards dans une poêle en ajoutant une pincée de muscade. Saler et poivrer.
4. Laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Ajouter ensuite 2 cuillères à soupe de crème. Mélanger et laisser refroidir.
5. Émietter le saumon cru sur la pâte.
6. Verser ensuite par-dessus les épinards cuits.
7. Ajouter joliment les tranches de chèvre (ou émiettez-le si vous préférez).
8. Recouvrir la tarte avec une deuxième pâte brisée (ou feuilletée) en veillant à bien souder les bords.
9. Ne pas oublier de faire un trou sur le milieu de la pâte (« cheminée ») pour laisser échapper l'air.
10. Cuire au four à 200°C pendant 20-30min (la tarte doit être bien dorée)

Variante : Cette recette fonctionne aussi très bien avec du thon ou encore de la feta. La variante en simple tarte est aussi délicieuse ! Pour la pâte, le meilleur reste encore de faire sa pâte maison. Si vous optez pour une pâte toute prête, préférez celle avec la mention « pur beurre » qui garantit à priori une pâte sans huile de palme. Les pâtes brisées et feuilletées se composent simplement de farine, beurre et eau. Méfiez-vous donc des étiquettes avec liste d'ingrédients à rallonge.

Base d'une soupe de légumes maison

Une soupe maison est très facile à faire ! Elle se compose simplement d'eau et de légumes que l'on mixe. Voici une recette servant de base à toutes les soupes.

1. Cuire les légumes de votre choix coupés en morceaux dans une casserole remplie d'eau ou dans un autocuiseur (cuisson plus rapide). L'eau doit recouvrir les légumes.
2. Saler, poivrer l'eau de cuisson. Il est possible d'ajouter des aromates (ail, persil...)
3. Une fois les légumes cuits, mixer les avec le bouillon.

Il est aussi possible d'ajouter **une pomme de terre** dans vos soupes de légumes. Dans ce cas là, la cuire à part rendra la soupe plus digeste.

Côtelette d'agneau - Courge sautée toute simple et mélange de céréales

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Pour 2 Personnes

4 côtelettes d'agneau

400g Courge butternut

Mélange de céréales (par exemple « mélange de céréales blé, soja, orge, avoine – Carrefour, Super U, Tipiak... »)

Beurre ou margarine végétale

½ Botte de coriandre ou persil

Sel

Poivre



1. Pelez la courge, éliminez les fibres et les pépins et taillez la chair en dés.
2. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et faites revenir les dés de courge. Salez et poivrez. Laissez mijoter 10-15 min sur feu doux avec un couvercle.
3. Servir parsemé de coriandre ou persil
4. Cuire les côtelettes d'agneau à la poêle légèrement huilée et préparer le mélange de céréales (verser de l'eau bouillante sur les céréales, ajouter une pincée de sel, un léger filet d'huile et attendre quelques minutes qu'elles gonflent).

Astuces :

Vous pouvez réaliser cette recette avec un potimarron qui peut cuire avec sa peau. Vous pouvez également remplacer l'agneau par des côtelettes de porc qui seront plus économiques.

Bœuf sauté au chou

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Pour 2 Personnes

200g de morceaux de porc

200g de chou blanc

60g de riz

1 gousse d'ail

2 càs de sauce soja salée

Huile

Persil ou coriandre

Gingembre

Sel

Poivre



1. Dans une casserole d'eau bouillante, faite cuire le riz selon les instructions du paquet. Égouttez en fin de cuisson.
2. Émincez très finement le chou.
3. Dans une poêle chaude, ajoutez un filet d'huile d'olive. Ajoutez le chou et faites-le cuire 5 minutes à feu moyen.
4. Ajoutez la viande, le gingembre râpé, l'ail émincé, la sauce soja, salez, poivrez. Mélangez et faites revenir 5 minutes à feu vif pour faire griller la viande.
5. Servez le riz avec le porc sauté. Vous pouvez ajouter du chou frais si vous le souhaitez. (Optionnel : ajoutez de la coriandre fraîche et du citron si vous en avez).

Quenelle brochet ou volaille – poêlée champignon

🕒 20 min

Pour 2 personnes :

Quenelles au brochet ou à la volaille

400g de champignons

Persil, 1 gousse d'ail

Matière grasse

Sel, poivre



1. Dans une poêle chaude avec matière grasse, disposer les champignons frais préalablement lavés et coupés en morceaux ou les champignons surgelés.
2. Si champignons frais : couvrir et laisser dégorger à feu doux les champignons avec l'ail écrasé. Dès que les champignons ont rendu leur eau, enlever le couvercle et laisser réduire à feu moyen jusqu'à évaporation totale de l'eau. A ce moment-là, baisser le feu, ajouter les quenelles, couvrir et laisser gonfler la quenelle en la retournant à mi-cuisson
Si champignons surgelés : ne pas couvrir tout de suite et laisser à feu moyen dès le départ pour les faire dégorger. Ajouter l'ail écrasé et laisser réduire jusqu'à évaporation totale de l'eau (pour gagner du temps, possible de jeter l'eau). A ce moment-là, baisser le feu, ajouter les quenelles, couvrir et laisser gonfler la quenelle en la retournant à mi-cuisson
3. En fin de cuisson, ajouter le persil ciselé

Endive au jambon



Pour 2 personnes

4 endives

2 tranches de jambon blanc

25cl de lait

25g de farine

25g de beurre

Muscade

Sel, poivre

1. Couper les endives en deux et retirer la base dure de l'endive.
2. Les cuire à la vapeur environ 16 minutes à l'autocuiseur.
3. Une fois cuite, les enrouler dans une tranche de jambon. Pour cela déposer une moitié d'endive sur le jambon, ajouter du gruyère par-dessus, placer l'autre moitié d'endive et rouler le jambon.
4. Préparer la béchamel : Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter ensuite la farine et mélanger. Puis ajouter le lait progressivement tout en remuant pour éviter les grumeaux et jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Assaisonner (muscade, sel, poivre)
5. Verser la béchamel sur les endives.
6. Rajouter un peu de gruyère sur le dessus pour faire gratiner au four à 180°C.

Filet de lieu - Fondue de poireaux – riz

🕒 20 min

Pour 2 personnes

2 filets de lieu surgelé

1 poireau

Riz

1 càs de crème liquide (facultatif)

Sel, poivre



1. Laver et émincer le poireau et le cuire dans une poêle à feu doux avec couvercle.
2. Après 5 minutes de cuisson, ajouter les filets de poisson dessus et refermer le couvercle. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si ça accroche.
3. Assaisonner (sel, poivre) et laisser cuire environ 15-20 min à feu doux.
4. Facultatif : En fin de cuisson, mettre 1 càs de crème liquide.
5. Accompagner de riz

Filet mignon de porc – petits pois carottes

🕒 15 min

Pour 2 personnes

200g de filet mignon de porc

1 échalotte

1 boîte de petits pois carottes cuits à l'étuvé

2 cuillères à café de farine

Beurre ou margarine



1. Emincer l'oignon.
2. Mettre le filet mignon dans une casserole en fonte. Une casserole classique peut aussi être utilisée : si le filet mignon ne rentre pas dans la casserole, le partager en 2 ou 3 morceaux.
3. Saisir la viande à feu vif dans une casserole bien chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile ou un peu de margarine
4. Une fois dorée, la retourner et ajouter l'échalotte émincée. Ajouter les aromates (laurier, herbes de Provence...). Baisser le feu et couvrir.
5. Laisser cuire 15 min environ en retournant la viande de temps en temps. Si la viande accroche le fond de la casserole, ajouter un peu d'eau en grattant le fond avec une cuillère en bois pour détacher les sucs de la viande. La viande est cuite lorsqu'elle n'est plus rosée à cœur en la piquant.
6. Dans une casserole sur feu moyen, préparer un roux : mettre 1 noix de beurre à fondre. Puis, hors du feu, ajouter la farine en brassant vigoureusement et en ajoutant petit à petit le jus de la conserve de petit pois.
7. Remettre sur le feu, ajouter les petits pois carottes et laisser cuire quelques minutes

Boudin aux pommes et purée de pomme de terre

🕒 30 min

Pour 2 personnes :

2 portions de boudin (≈100-150g par personne)

2 pommes moyennes

Beurre ou margarine

Pour 250g de pommes de terre :

100mL de lait

1 pincée de noix de muscade

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier

Sel, poivre



Préparation boudin aux pommes :

1. Laver et peler les pommes, puis les couper en tranches épaisses (la pomme fond à la cuisson)
1. Deux choix :
 - Cuire le boudin avec la peau : dans ce cas percer la peau à plusieurs endroits pour éviter qu'il éclate à la cuisson
 - Cuire le boudin sans la peau : dans ce cas, inciser délicatement dans le sens de la longueur le boudin et le peler.
2. Mettre à fondre dans une poêle le beurre ou la margarine puis disposer le boudin sur les bords extérieurs (de façon à laisser la place pour les pommes au milieu)
3. Cuire à feu moyen pendant 5 bonnes minutes.
4. Retourner les boudins et disposer les pommes au milieu de la poêle.
5. Saler légèrement les pommes (le boudin est déjà assaisonné)
6. Laisser cuire de nouveau 5 bonnes minutes jusqu'à coloration des pommes en les remuant de temps en temps.

Préparation purée de pomme de terre :

8. Laver et peler les pommes de terre, puis les couper en cubes.
9. Les cuire dans une casserole d'eau avec une gousse d'ail et une feuille de laurier jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 20min).
10. Egoutter les pommes de terre.
11. Faire chauffer le lait au micro-onde
12. Ecraser les pommes de terre avec le presse-purée en ajoutant progressivement le lait chaud.
13. Assaisonner : sel, poivre, noix de muscade.
14. Servir aussitôt

Astuce : Surtout ne pas utiliser de mixeur, ce qui la rendrait collante !

Cuisse de lapin sauce champignon - Polenta

Pour 2 personnes

2 cuisses de lapin

Quelques champignons

Polenta

1 feuille de laurier

1 brin de thym ou de romarin

2 gousses d'ail



1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec une feuille de laurier et une gousse d'ail pelée. Assaisonner (sel, poivre).
2. Dans un plat à gratin, mettre la polenta, puis verser l'eau bouillante en ayant au préalable retiré l'ail et le laurier (3 fois le volume de la polenta).
3. Mélanger un peu et ajouter 1 ou 2 noisettes de beurre.
4. Enfourner à 180°.
5. En fin de cuisson, saupoudrer d'un peu de gruyère pour faire gratiner.
6. Dans une casserole avec un peu de matière grasse, faire revenir les cuisses de lapin. Une fois dorées, ajouter les champignons, le thym ou romarin, 1 gousse d'ail hachée, mettre sur feu doux et couvrir. Dès que les champignons ont rendu leur jus, ajouter de l'eau à hauteur des cuisses de lapin en brassant le fond de la casserole pour décoller les sucs.
7. Assaisonner et laisser cuire une 20taine de minutes. Piquer pour vérifier la cuisson de la viande à cœur.

Pot-au-feu

🕒 50 min

Pour 2 personnes

200g de viandes à pot-au-feu (macreuse, gîte, paleron)

2 carottes

1 navet (le navet boule d'or est le moins amère)

1 poireau

2 petites pommes de terre ou patates douces

1 oignon

2 Clous de girofle

1 feuille de laurier, 1 bouquet de persil, 1 branche de thym

2 gousses d'ail

Sel, poivre



1. Dans une cocotte-minute, disposer dans le panier la viande, l'oignon coupé en 2 et piqué de 2 clous de girofles, les gousses d'ails pelées et dégermées, le thym, le laurier, le persil. Ajouter également les carottes. Saler, poivrer. Fermer la cocotte et laisser cuire 20 minutes à feu doux après le signal.
2. Ajouter ensuite les autres légumes et pommes de terre. Fermer de nouveau la cocotte et laisser cuire encore 15 à 20 minutes.
3. Egoutter les légumes et la viande et servir dans un plat.

Astuce : Ne pas jeter le bouillon qui peut être utilisé pour une soupe ou la préparation de sauce. Peut-être congelé. Il suffira de le dégraisser : enlever la couche de gras qui s'est formée sur le dessus une fois refroidie au frigo.

Lasagne

Pour 2 personnes :

200g de viande hachée
400g de tomates pelées ou dés de tomates en conserve
½ oignon
Pâtes à lasagne
25cL de lait
25g de farine
Muscade
Parmesan



1. Couper l'oignon en petits morceaux et faire revenir dans de l'huile d'olive.
2. Quand les oignons ont bien bruni, ajouter la viande hachée.
3. Faire cuire à feu moyen puis ajouter les tomates pelées.
4. Préparez la sauce blanche : A froid, mettre farine, sel, poivre, muscade dans une casserole et ajouter le lait petit à petit tout en remuant au fouet ou avec une cuillère pour ne pas faire de grumeaux. Une fois mélangé, allumer le feu (feu doux) et brasser continuellement jusqu'à épaississement.
5. Puis dans un plat à gratin, alterner une couche de sauce, une couche de pâte à lasagne et une couche de bolognaise. Refaire la même chose jusqu'à épuisement de la sauce (environ 2 fois).
6. La dernière couche doit être une couche de sauce. Ajouter le parmesan (environ 2 càs) et faire cuire environ 45 min à 180°
7. Pour savoir si les lasagnes sont cuites, piquer avec un couteau, les pâtes à lasagne doivent être fondantes, donc le couteau doit s'enfoncer sans problème.

Astuce : Vous pouvez également ajouter quelques tranches de mozzarella entre les couches pour un plat plus gourmand.

Croque-Monsieur Maison – Salade de betterave rouge

Pour 1 croque-monsieur :

2 tranches de pain de mie
1 tranche de Jambon blanc découennée
Margarine
Moutarde
Gruyère
Poivre
+ 1 betterave rouge cuite



1. Etaler une fine couche de moutarde sur une tranche de pain de mie et une fine couche de margarine sur la deuxième tranche.
2. Poivrer légèrement. La moutarde et le jambon étant déjà salé, il n'est pas nécessaire de re-saler.
3. Disposer la tranche de jambon sur le pain de mie avec un peu de gruyère râpé.
4. Refermer le « sandwich » et parsemer le dessus avec un peu de gruyère pour faire légèrement gratiner.
5. Laisser gratiner au four à 180°C.
6. Accompagner d'une salade de betterave rouge coupée en dés et de vinaigrette.

Spaghetti bolognaise

🕒 30 min

Pour environ 2 personnes :

Spaghetti cru

2 steaks hachés surgelés ou 200g de viande hachée

1 boîte de tomates concassées (env. 400g)

Gruyère râpé

1 gousse d'ail ou ail déshydraté en poudre

Herbes de Provence

Origan



1. Faire décongeler les steaks hachés directement dans la casserole à feux doux (en les retournant régulièrement). Dès que le steak commence à décongeler, l'écraser pour le séparer en petit morceau.
2. Saler, poivrer
3. Ajouter les tomates concassées avec les aromates et l'ail écrasé (ou ail en poudre).
4. Laisser réduire sans couvercle environ 10-15min à feux doux.
5. Cuire les spaghettis dans une casserole remplie d'eau bouillante salée.
6. Egoutter et servir avec la sauce bolognaise et le gruyère râpé.

Cuisse de poulet moutardé - Gratin de courge

Pour 2 personnes

2 cuisses de poulet

400g de courge

1 pomme de terre

2 œufs

2-3 càs de lait ½ écrémé

Gruyère râpé

Moutarde

Muscade, sel, poivre



1. Dans un plat allant au four, disposer les cuisses de poulets et les moutarder. Ajouter un peu d'herbes de Provence.
2. Enfourner à 180-200°C pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que ce soit bien doré.
3. Laver, égrainer la courge et la peler, ainsi que la pomme de terre.
4. Couper les en gros dés avant de les cuire à la vapeur pendant 20min.
5. Mixer la courge et la pomme de terre cuites avec les œufs et les aromates (sel, poivre, muscade).
6. Ajouter 2-3 càs de lait.
7. Verser le tout dans un plat à gratin et parsemer d'un peu de gruyère râpé.
8. Cuire au four à 180-200°C pendant environ une vingtaine de minute.

Vous pouvez décliner ce gratin avec le potiron, la courge muscade, la Butternut ou encore le Potimarron. Il est possible d'ajouter une càs de crème pour rendre le gratin plus onctueux.

Dahl de lentilles corail & œufs



🕒 50 min

Pour 2 personnes :

100g de lentilles corail
160g de tomate pelée
2 œufs
10cl de lait de coco
2 poignées de jeunes pousses d'épinard
½ oignon
2 càc de curry
Sel, poivre

1. Épluchez et émincez les oignons.
2. Dans une poêle chaude, ajoutez un filet d'huile d'olive. Ajoutez les oignons et le curry et faites revenir environ 3 minutes sur feu moyen.
3. Ajoutez les lentilles corail, les tomates pelées, et l'eau (le double de la quantité de lentilles). Couvrez et laissez cuire à feu doux 15 minutes.
4. Ajoutez le lait de coco et les épinards. Remuez bien. Salez à votre convenance.
5. Formez des puits et cassez-y les œufs. Salez, poivrez. Couvrez la poêle et laissez cuire environ 4 minutes à feu moyen.
6. Servez et ajoutez quelques herbes fraîches si vous en avez.

Maquereau au four - Purée de pois cassés

🕒 50 min

Pour 2 personnes :

4 petits maquereaux
120g de pois cassés
2 pommes de terre
2 échalotes
3 gousses d'ail
1 cube de bouillon de légumes
1 càs d'huile
1 verre de vin blanc sec
Persil
Sel, poivre



1. Rincez les pois cassés à l'eau froide. Lavez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
2. Mettez le tout à cuire dans l'autocuiseur (20min).
3. Une fois cuits, égouttez tout en conservant l'eau de cuisson. Mettez dans le mixeur et mixez grossièrement. Remettez le mélange dans la marmite contenant l'eau de cuisson et mélangez. Versez-y un peu d'huile d'olive et laissez sur le feu jusqu'à l'obtention d'une bonne purée.
4. Pelez et hachez l'ail. Lavez, épongez et ciselez le persil. Préchauffez le four th. 6 (180 °C).
5. Posez les maquereaux dans un plat à four antiadhésif, et disposez les gousses d'ail par-dessus. Poivrez le tout. Arrosez de vin blanc et enfournez 10 min. Servez dans le plat de cuisson, parsemé de persil ciselé, accompagnés de la purée.

Escalope de dinde panée – Carotte à l'étouffé

Pour 2 portions

2 escalopes de dinde
Chapelure (mixer du pain rassi ou des biscottes pour de la chapelure maison)
1 jaune d'œuf
4-5 carottes
1 pincée de cumin (facultatif)
Persil (facultatif)
Beurre ou margarine
Sel, poivre



1. Laver, peler et couper les carottes en rondelles. Les disposer dans une casserole avec une noix de beurre ou de margarine. Cuire à feu doux avec un couvercle pendant 20 minutes en brassant de temps en temps. Il est possible de mettre une cuillère d'eau si les carottes accrochent au fond de la casserole. Les carottes sont prêtes lorsqu'elles sont tendres et commencent à dorer.
Facultatif : ajouter une pincée de cumin en début de cuisson ou du persil ciselé en fin de cuisson
2. Préparer l'escalope de dinde panée : préparer un récipient avec la chapelure et un récipient avec le jaune d'œuf battu allongé d'un peu d'eau. Saler légèrement le jaune d'œuf.
3. Tremper l'escalope dans l'œuf sur les deux faces, puis dans la chapelure.
4. Les saisir ensuite dans une poêle bien chaude graissée.
5. Les retourner et finir de cuire la seconde face sur feu moyen-doux.

Chili con carne

🕒 35 min

Pour 2 personnes

250g de viande hâchée
1 boîte d'haricots rouges de 250g égouttés
Riz
1 oignon
1 tomate
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
Mélange d'épices à chili / ou Paprika et cumin
½ cube de bouillon de volaille ou légume
Sel, poivre



1. Dans une poêle chaude avec la matière grasse, faire revenir l'oignon émincé.
2. Ajouter la viande hâchée. Laisser cuire.
3. Mettre les épices, le concentré de tomate, ainsi que la tomate coupée en morceaux
4. Emitter le ½ cube de bouillon et mouiller avec un verre d'eau chaude
5. Brasser, puis ajouter les haricots rouges égouttés
6. Préparer le riz

Astuce : Utiliser les restes de chili con carne pour la garniture de Fajitas.

Fajitas

Astuce : Si vous avez des restes de chili con carné, vous pouvez l'utiliser pour la garniture des Fajitas.

🕒 **35-40 min**

Pour 2 personnes

Chilli con carne (sans le riz) → voir recette chili

Galette de maïs ou blé

Salade verte

Morceaux de tomates fraîches

Feta

Crème



1. Pour la garniture des Fajitas, suivre la recette du chili con carne (sans le riz).
2. Préparer la salade verte, couper la tomate en morceaux.
3. Ecraser la feta à l'aide d'une fourchette dans un bol et ajouter un peu de crème
4. Garnir les Fajitas avec tous les ingrédients

Bœuf oignon carotte

🕒 **45 min**

Pour 2 personnes :

200g de viande de bœuf (pièce à fondue ou paleron ou gîte par exemple)

400g de carottes

1 gros oignon

Huile

Thym, laurier

1 pincée de cumin

Sel, poivre



1. Couper les carottes en rondelles fines (utiliser un robot pour plus de rapidité)
2. Couper la viande en morceaux et émincer l'oignon.
3. Dans la cocotte-minute, avec un peu de matière grasse, faire revenir l'oignon émincé. Puis mettre la viande.
4. Une fois dorée, ajouter les carottes, assaisonner (sel, poivre, cumin, thym, laurier). Rajouter un peu d'eau au fond pour éviter que ça accroche et lancer la cuisson à la cocotte-minute (laisser cuire à feu doux 30 minutes après le pschitt de la soupape).

Peut être accompagné par exemple d'une graine de semoule, boulghour, riz ou de pomme de terre vapeur en guise de féculent (plat complet).

Sauté de porc – brocoli – tagliatelle

🕒 20 min

Pour 2 personnes

200g de sauté de porc (porc en morceaux)

400g de brocolis surgelés

1 échalote, 1 gousse d'ail

Tagliatelles

Huile

Sel, poivre



1. Emincer l'échalote et couper la viande en petits morceaux
2. Dans une poêle, faire revenir les morceaux de viande dans l'huile bien chaude, puis les retirer. Réserver dans une assiette.
3. Ajouter les brocolis et l'ail émincé. Laisser cuire à feux doux en couvrant.
4. En fin de cuisson, remettre le porc et finir de cuire le tout.
5. En parallèle dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les tagliatelles.
6. Servir l'ensemble.

Calmar à la romaine – Jardinière de légumes

🕒 35 min

Pour 2 personnes :

200g de calmars surgelés frits à la romaine

2-3 carottes

1 petite boîte de petit pois

2 pommes de terre moyennes

1 feuille de laurier, Thym

1 càs d'huile d'olive

1 clou de girofle

Sel, poivre



1. Dans une casserole, faire rissoler les carottes en petits morceaux.
2. Laisser revenir quelques minutes, puis ajouter les pommes de terre en morceaux.
3. Mouiller le fond avec un peu d'eau ou bouillon de légume (l'eau doit à peine recouvrir les légumes).
4. Ajouter une feuille de laurier, du thym, le clou de girofle, sel, poivre.
5. Gratter le fond de la casserole pour libérer les sucs.
6. Laisser mijoter 25 min sans oublier d'ajouter les petits pois 10 min avant la fin de cuisson.
7. Au four, cuire les calmars surgelés pendant une 20taine de minutes.

Velouté de potimarron

1 pomme de terre
½ potimarron
1 gousse d'ail
1 càc de curry et de muscade
1 feuille de laurier
1 cube de bouillon de poule
Poivre



1. Enlever l'écorce et les pépins du potimarron (il n'est pas obligatoire de le peler, mais dans ce cas, le choisir bio et bien le laver) puis couper la chair en gros morceaux.
2. Eplucher la pomme de terre puis la couper en gros morceaux.
3. Faire revenir l'ail haché dans un peu de beurre à feu doux.
4. Ajouter les pommes de terre et le potimarron, faire revenir 5 min.
5. Couvrir le tout d'eau, ajouter le bouillon de poule (émietté), le curry, la muscade, la feuille de laurier et laisser mijoter environ 30 min à feu doux.
6. Lorsque les légumes sont cuits (vérifier à l'aide d'un couteau), mixer votre préparation.
7. Vérifier l'assaisonnement, saler, poivrer selon votre goût et laisser mijoter encore 2 ou 3 min.

Bavette (steak) de bœuf et Choux de Bruxelles

Pour 2 personnes :

2 steaks (bavette) de bœuf (env. 150g par pers)
200-250g de choux de Bruxelles surgelés
Huile ou beurre/margarine
Oignon ou échalote (facultatif)
Sel, poivre



1. Cuire à feu doux les choux de Bruxelles dans une poêle avec un peu de matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile ou une grosse noix de beurre/margarine. Ne pas les décongeler au préalable.
2. Laisser cuire à feu doux jusqu'à totale absorption de l'eau. Les choux de Bruxelles sont cuits lorsqu'ils sont tendres à cœur. Assaisonner (sel, poivre).
3. Saisir à la dernière minute les tranches de bavettes (steaks) : dans une poêle bien chaude, ajouter la matière grasse et lorsque celle-ci commence à crépiter, ajouter alors la viande pour la saisir.
4. Pour plus de goût, vous pouvez ajouter un oignon ou une échalote émincée. Dans ce cas-là, saisir l'oignon ou l'échalote émincée dans la poêle 1 ou 2 min avant d'ajouter la viande.
5. Cuire la viande 2 min de chaque côté (attention à ne pas trop les cuire). Poivrer, saler.

Il est possible de mettre des épices ou aromates pour encore plus de goût. Herbes de Provence, persil, ail, etc...

Quiche

1 fond de tarte - pâte brisée

2 gros œufs

200 mL lait

Gruyère râpé (facultatif)

200 g talon de jambon

Poivre, sel, muscade



1. Préchauffer le four à 180-200°C (selon le four)
2. Étaler la pâte et la transférer dans le moule à tarte. Vous pouvez très bien laisser le papier cuisson. Sinon il faudra chemiser le moule avec un peu de beurre et de farine.
3. Vérifier que la pâte recouvre bien les bords du moule, puis piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette (ceci empêchera la pâte de gonfler).
4. Découper le jambon en petits dés et le répartir sur la pâte.
5. Dans un autre bol, battre les œufs entiers à l'aide d'une fourchette et ajouter le lait, le sel, le poivre et la muscade.
6. Verser la préparation sur les dés de jambon.
7. Parsemer la quiche d'un peu de gruyère et enfourner pendant 30 min environ.

Accompagner d'une salade verte.