

Jour & Repas	Ingrédients	Préparation
Jour 1 CORDON BLEU ET TOMATES AU FOUR 5 mn 30 mn préparation cuisson	2 cordon bleu 4 tomate 4 cuillères à soupe chapelure 2 cuillère à café ail moulu --- <i>Choisissez des cordons bleus au filet de poulet, ils seront plus savoureux.</i>	1. Préchauffez le four à 210°C. 2. Coupez les tomates en deux et saupoudrez-les de chapelure et d'ail. Enfourez pour 30 minutes environ. 3. Au dernier moment, faites dorer le cordon bleu dans une poêle 5 minutes de chaque côté sans ajout de matière grasse. 4. Servez le cordon bleu avec les tomates.
Dessert : 2 mandarines + 4 carrés de chocolat		
Jour 2 GNOCCHI SAUCE MUSCADE 5 mn 10 mn préparation cuisson	250 grammes gnocchi 20 centilitres crème fraîche 40 grammes parmesan 15 grammes muscade moulue --- <i>Le parmesan peut être remplacé par du gruyère râpé pour réduire la liste de courses</i>	1. Faites cuire les gnocchis dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Sortez-les dès qu'ils remontent à la surface et égouttez-les. 2. Replacez-les dans la casserole vidée de son eau et ajoutez-y la crème fraîche, la muscade et la moitié du parmesan. Salez et poivrez au moulin. Mélangez. 3. Versez le tout dans un plat allant au four et parsemez du restant de parmesan. 4. Passez sous le grill du four de 3 à 5 minutes pour gratiner. 5. Servez bien chaud et croustillant avec une salade verte par exemple.
Accompagnement : salade verte + filets d'anchois Dessert : 2 kiwis		
Jour 3 CÔTE DE PORC, RIZ ET RATATOUILLE 5 mn 15 mn préparation cuisson	100 grammes riz 2 filet huile d'olive 2 côte de porc 240 grammes ratatouille --- <i>Choisissez de l'échine de porc, qui est une viande maigre et peu sèche</i>	1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée et faites-y cuire le riz le temps indiqué sur le paquet. 2. Pendant ce temps, faites réchauffer la ratatouille sur feu doux, en remuant de temps en temps. 3. Faites saisir la côte de porc sur les deux faces dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez au moulin, puis baissez le feu et laissez cuire encore quelques minutes. 4. Égouttez le riz. Servez-le avec la côte de porc et la ratatouille.
Dessert : 2 yaourts grecs + 2CS crème de marrons		
Jour 4 ONE POT PASTA AUX ÉPINARDS ET SAU- MON 5 mn 15 mn préparation cuisson	150 grammes pâtes 80 grammes saumon fumé 1 échalote 1 gousse ail 60 grammes épinard 10 centilitres crème fraîche --- <i>La truite fumée, moins oné- reuse, sera également parfaite pour cette recette</i>	1. Lavez les épinards frais et égouttez-les. 2. Pelez la gousse d'ail et l'échalote et ciselez-les. 3. Coupez le saumon fumé en gros morceaux. 4. Dans une grande casserole, réunissez l'ensemble des ingrédients. Salez et poivrez au moulin. Ajoutez 380 ml d'eau froide. Faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
Dessert : 2 compotes pomme poire		

<p>Jour 5</p> <p>JACKET POTATOES AU FROMAGE</p> <p>30 mn 95 mn préparation cuisson</p>	<p>2 pomme de terre 250 grammes cheddar 2 cuillères à soupe crème liquide 1 cuillère à café beurre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 200 °C. 2. Lavez les pommes de terre et piquez-les avec les dents d'une fourchette pour faire de petits trous dans la peau. Frottez-les de sel et huilez-les. Mettez-les au four, pendant 1 heure environ. 3. Une fois les pommes de terre cuites, coupez-les en deux et évidez-les. 4. Râpez le cheddar. 5. Mettez la chair de pomme de terre dans un saladier et réduisez-la en purée. Ajoutez les trois quarts de cheddar râpé, le beurre, un peu de sel, du poivre et la crème liquide. 6. Fourrez les moitiés de pommes de terre avec le mélange et saupoudrez du reste de fromage râpé. 7. Remettez au four encore 30 minutes, puis sous le gril pendant 5 minutes. Servez bien chaud.
<p>Accompagnement : salade verte Dessert : 2 yaourts grecs + 2CS crème de marrons</p>		
<p>Jour 6</p> <p>CRUMBLE AUX SAUCISSES KNACKI</p> <p>15 mn 20 mn préparation cuisson</p>	<p>4 saucisse de porc 2 cuillères à soupe sucre roux (cassonade) 60 grammes beurre 100 grammes farine de blé 1 oignon 1 cuillère à soupe huile d'olive 2 cuillères à soupe vinaigre de framboise 2 cuillères à soupe gruyère râpé</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 200°C. 2. Épluchez l'oignon et émincez-le. 3. Dans une poêle, faites caraméliser l'oignon avec l'huile d'olive et la cassonade. 4. Une fois l'oignon caramélisé, ajoutez le vinaigre de framboise. 5. Réalisez un crumble en mélangeant du bout des doigts le beurre ramolli et la farine. 6. Coupez les saucisses en rondelles et versez-les dans un plat à gratin avec l'oignon caramélisé. Saupoudrez de gruyère. Répartissez le crumble par-dessus. 7. Enfourez pour 20 minutes jusqu'à ce que le crumble soit parfaitement doré.
<p>Dessert : 4 mandarines</p>		
<p>Jour 7</p> <p>PISSALADIÈRE EXPRESS</p> <p>10 mn 40 mn préparation cuisson</p>	<p>2 cuillères à café thym séché 20 grammes beurre 3 oignon 1 pâte brisée 2 cuillères à soupe huile d'olive 8 filet d'anchois 12 olive noire</p> <p>---</p> <p><i>Vous pouvez dé-saler les anchois en les passant rapidement sous l'eau et en les essuyant dans du papier absorbant</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 180°C. 2. Ciselez finement les oignons et faites-les revenir à la poêle pendant une vingtaine de minutes dans l'huile d'olive additionnée de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient fondants et colorés. Ne les salez pas, les anchois et les olives le sont suffisamment. 3. Étalez la pâte brisée dans un moule. Déposez-y les oignons et effeuillez le thym par-dessus. Répartissez les anchois et les olives, puis enfourez pour 20 minutes. 4. Vous pouvez servir la pissaladière dès sa sortie du four, mais aussi tiède ou froide.
<p>Jour 7</p> <p>BROWNIE RAPIDE</p> <p>15 mn 20 mn préparation cuisson</p>	<p>2 oeuf 50 grammes sucre en poudre 50 grammes chocolat noir pâtissier 50 grammes beurre 25 grammes farine de blé 25 grammes noix</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 200°C. 2. Mélangez les oeufs entiers avec le sucre et la farine. 3. Faites fondre le chocolat avec le beurre. 4. Concassez grossièrement les noix. 5. Mélangez le tout. 6. Beurrez et farinez un moule, puis versez-y le mélange. Enfourez pour 15 à 20 minutes (le gâteau est cuit quand le dessus se crevasse).
<p>Accompagnement : salade verte</p>		

Liste de courses	
	Fruits et légumes
	1 gousse ail 25 g noix 4 oignons 160 g pomme de terre 4 tomates 1 échalote 60 g épinard 2 salades vertes 6 mandarines 2 kiwis
	Viandes et poissons
	2 côtes de porc 12 filets d'anchois 140 g saucisse de porc 2 tranche saumon fumé
	Frais
	134 g beurre 250 g cheddar 2 cordons bleu 30 cl crème fraîche 3 cl crème liquide 40 g gruyère râpé 2 oeufs 40 g parmesan 1 pâte brisée 4 yaourts grecs
	Épicerie salée
	60 g chapelure 125 g farine de blé 250 g gnocchi 24 g olive noire 150 g pâtes 240 g ratatouille 100 g riz
	Épicerie sucrée
	150 g chocolat noir pâtissier 50 g sucre en poudre 30 g sucre roux (cassonade) 2 compotes pomme poire 50 g crème de marrons
	Condiments et Sauces
	10 g ail moulu 5 cl huile d'olive 15 g muscade moulue 2 g thym séché 4 cl vinaigre de framboise