

Jour & Repas	Ingrédients	Préparation
Jour 1 RIZ AUX TOMATES 10 mn 10 mn préparation cuisson	4 filet huile d'olive 240 grammes riz 8 tomate 4 cube bouillon 2 oignon 4 pincée thym séché --- <i>Les tomates n'étant pas très belles en ce moment, optez pour une boîte de tomates entières pelées au jus.</i>	1. Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée additionnée du cube de bouillon, en suivant les instructions du paquet. 2. Pendant ce temps, pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en cubes. Pelez le demi-oignon et hachez-le. 3. Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, puis incorporez les tomates. Laissez cuire le mélange à feu doux 10 minutes en remuant constamment. Salez, poivrez au moulin et saupoudrez de thym. 4. Lorsque le riz est cuit, égouttez-le et servez-le avec la concassée de tomate.
Accompagnement : 8 tranches de poisson pané surgelé Dessert : 4 flans vanille		
Jour 2 STEAK HACHÉ ET POTATOES 0 mn 20 mn préparation cuisson	700 grammes pommes de terre 4 filet huile d'olive 500 grammes steak haché --- <i>Aromatisez vos pommes de terre d'un peu d'épices de votre placard : curry, cumin, paprika, etc..</i>	1. Préchauffez le four à 200°C. 2. Enfouissez les pommes de terre pour 20 minutes et prenez le soin de les retourner à mi-cuisson. 3. Pendant ce temps, faites cuire le steak haché dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive. Salez et poivrez au moulin. 4. Dressez le steak haché avec les pommes de terre dans une assiette.
Accompagnement : salade verte Dessert : 8 clémentines		
Jour 3 PETITS CHÈVRES PANÉS SUR UN LIT DE SALADE VERTE 15 mn 6 mn préparation cuisson	100 grammes gésiers de dinde 2 filet vinaigrette 200 grammes fromage de chèvre 2 cuillère à soupe farine de blé 2 oeuf 8 cuillères à soupe chapelure 2 salade verte 2 filet huile d'olive --- <i>Si vous n'appréciez pas les gésiers, remplacez-les par des dés de jambon</i>	1. Coupez 4 rondelles épaisses dans une bûche de fromage de chèvre. 2. Passez chaque rondelle d'abord dans la farine puis dans l'oeuf battu et ensuite dans la chapelure (si vous n'avez pas de chapelure, prenez à la place de la biscotte émiettée). 3. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, puis faites-y frire les 4 petits fromages de chèvre 3 minutes de chaque côté. 4. Pendant ce temps, faites cuire les gésiers. 5. Servez les chèvres panés et les gésiers avec la salade assaisonnée de vinaigrette.
Accompagnement : 8 tranches de pain de mie Dessert : 4 tranches d'ananas		
Jour 4 SPAGHETTIS AUX CHAMPIGNONS 5 mn 15 mn préparation cuisson	400 grammes spaghetti 600 grammes champignon de Paris 40 grammes crème liquide 20 grammes muscade moulue 4 gousse ail 20 grammes beurre 200 grammes parmesan --- <i>Le parmesan, comme l'emmental, est moins cher au kilo entier que râpé. Investissez dans une râpe, vous rentrerez vite dans vos frais!</i>	1. Lavez soigneusement les champignons, retirez leurs pieds et coupez-les en petits morceaux. 2. Dans une poêle, faites revenir l'ail dans un peu de beurre et ajoutez les champignons. Laissez cuire à feu doux 15 minutes environ en couvrant. 3. Salez, poivrez au moulin et ajoutez la crème fraîche liquide. Saupoudrez de muscade. 4. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée en suivant les instructions du paquet. 5. Nappez les spaghettis de sauce aux champignons et parsemez de parmesan avant de servir.
Accompagnement : salade verte Dessert : 4 mousses au chocolat		

<p>Jour 5</p> <p style="text-align: center;">SANDWICH DINDE AVOCAT</p> <p style="text-align: center;">5 mn 10 mn préparation cuisson</p>	<p>4 cuillère à café moutarde 4 tomate 8 tranches pain de mie 400 grammes filet de dinde 2 avocat 8 feuilles salade verte</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Découpez en lamelles le filet de dinde et faites-les cuire à la poêle. 2. Toastez le pain au grille-pain. 3. Pelez et taillez l'avocat en lamelles. 4. Tartinez les tranches de pain de mie de moutarde. 5. Disposez une feuille de salade sur la moitié des tranches de pain de mie. Ajoutez les morceaux de dinde, les lamelles d'avocat et les rondelles de tomate. 6. Recouvrez du reste de pain et servez aussitôt.
<p>Entrée : 1 L de soupe de légumes Dessert : 4 riz au lait</p>		
<p>Jour 6</p> <p style="text-align: center;">PITAS FAÇONS PIZZAS</p> <p style="text-align: center;">10 mn 3 mn préparation cuisson</p>	<p>2 poivron 2 pincée origan 160 grammes mozzarella 8 cuillères à soupe gruyère râpé 4 pain pita 8 cuillères à soupe purée (ou coulis) de tomate 2 oignon</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"><i>Un plat à préparer en famille, avec les enfants!</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le gril du four. 2. Dans un premier bol, mélangez le poivron et l'origan. Salez et poivrez au moulin. 3. Dans un deuxième bol, mélangez la mozzarella et le gruyère râpé. 4. Dans un troisième bol, mélangez la mozzarella et le gruyère râpé. 5. Coupez les oignons en rondelles. 6. Coupez les pitas en deux dans le sens de l'épaisseur et placez-les sur une plaque, la partie lisse en dessous. Enfourez pendant 1 minute à 10 cm du gril, jusqu'à ce que les bords soient bien dorés. 7. Tartinez les demi-pitas de coulis de tomates. 8. Répartissez par-dessus le poivron, le fromage et enfin les rondelles d'oignon. 9. Passez 2 minutes sous le gril pour que le fromage fonde et que les pitas soient chaudes. Servez aussitôt !
<p>Accompagnement : salade verte Dessert : 4 yaourts saveur coco</p>		
<p>Jour 7</p> <p style="text-align: center;">CÔTE DE PORC À L'ANANAS ET RIZ AUX POIVRONS</p> <p style="text-align: center;">5 mn 20 mn préparation cuisson</p>	<p>4 filet huile d'olive 400 grammes poivron 200 grammes riz 4 tranche ananas 4 côte de porc</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"><i>Pour cette recette recette, nous vous suggérons du riz long grain.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée en respectant le temps indiqué sur le paquet. 2. Faites saisir la côte de porc 2 minutes par face dans un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez au moulin. 3. Ajoutez l'ananas et un peu de son jus, puis baissez le feu et laissez cuire 10 minutes en retournant à mi-cuisson. 4. Pendant ce temps, faites revenir le poivron coupé en lanières dans l'huile d'olive, pendant 10 minutes à feu moyen. 5. Égouttez le riz et servez avec les poivrons et la côte de porc à l'ananas.
<p>Jour 7</p> <p style="text-align: center;">CROQUE NORMAND AUX POMMES</p> <p style="text-align: center;">5 mn 4 mn préparation cuisson</p>	<p>8 tranches pain de mie 2 pomme 2 cuillère à café cannelle moulue 4 oeuf 40 millilitres lait demi-écrémé 40 grammes beurre salé</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coupez la demi-pomme en tranches très fines. 2. Beurrez les tranches de pain de mie avec le beurre salé, puis fourrez-les avec les lamelles de pomme et saupoudrez de cannelle. 3. Dans un bol, mélangez l'oeuf, le lait et une pincée de cannelle. 4. Trempez le croque dans ce mélange et faites dorer dans une poêle bien chaude avec une noix de beurre salé. Laissez cuire environ 2 minutes de chaque côté. Le croque doit être croustillant et les pommes fondantes. Servez chaud.

Liste de courses	
Fruits et légumes	
	4 gousses ail 1 ananas 2 avocats 600 g champignon de Paris 4 oignons 4 poivrons 2 pommes 700 g potatoes 5 salades vertes 12 tomates 8 clementines
Viandes et poissons	
	4 côte de porc 400 g filet de dinde 100 g gésier de dinde 4 steaks hachés 8 tranches de poisson pané surgelé
Frais	
	20 g beurre 40 g beurre salé 4 cl crème liquide 200 g fromage de chèvre 160 g gruyère râpé 4 cl lait demi-écrémé 160 g mozzarella 6 oeuf 200 g parmesan 4 flans vanille 4 mousses au chocolat 4 riz au lait 4 yaourts saveur coco
Épicerie salée	
	120 g chapelure 30 g farine de blé 80 g purée (ou coulis) de tomate 440 g riz 400 g spaghetti 1 L de soupe de légumes
Autres	
	24 tranche pain de mie 600 g pain pita
Condiments et Sauces	
	4 cube bouillon 10 g cannelle moulue 7 cl huile d'olive 20 g moutarde 20 g muscade moulue 2 g origan 2 g thym séché 2 cl vinaigrette