

Jour & Repas	Ingrédients	Préparation
Jour 1  <b>DAHL AU GUACAMOLE</b>  10 mn      20 mn préparation      cuisson	5 grammes noix de cajou 80 grammes baguette (pain) 100 grammes fromage blanc 1 avocat 100 grammes lentille corail  --- <i>Nous vous conseillons du pain aux graines de lin.</i>	1. Couvrez les lentilles corail d'eau, puis faites cuire sur feu moyen suivant le temps recommandé sur l'emballage. 2. Mélangez la chair de l'avocat écrasée avec le fromage blanc. Salez et poivrez au moulin. 3. Ajoutez les noix de cajou, les lentilles corail et mélangez. 4. Dégustez tiède ou froid sur du pain frais ou toasté.
Accompagnement : roquette + emmental vinaigrette Dessert : letchis		
Jour 2  <b>SALADE DE POULET AU SÉSAME, POUSSE D'ÉPINARDS ET PAMPLEMOUSSE</b>  10 mn      5 mn préparation      cuisson	3 cuillères à soupe huile d'olive 1 cuillère à café vinaigre balsamique 1 pamplemousse rose 300 grammes filet de poulet 125 grammes jeunes pousses d'épinard 1 cuillère à soupe jus de pamplemousse 2 cuillères à café sésame doré  --- <i>Cette recette peut aussi être réalisée avec un mélange orange-pamplemousse si vous craignez l'acidité du pamplemousse.</i>	1. Pelez le pamplemousse à vif et prélevez les suprêmes (segments sans peau). 2. Détaillez le poulet en morceaux et faites-les dorer dans la poêle avec une cuillère à soupe d'huile. Salez et poivrez au moulin. 3. Mettez les pousses d'épinards dans un saladier. Ajoutez les morceaux de poulets puis les suprêmes de pamplemousses. 4. Faites une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus de pamplemousse, le vinaigre balsamique. Salez et poivrez au moulin. 5. Répartissez la vinaigrette dans les deux assiettes. Saupoudrez l'ensemble de graines de sésame grillées et servez immédiatement.
Dessert : pain + 60g fromage au choix		
Jour 3  <b>OMELETTE À L'ANCIENNE ET SALADE VERTE</b>  10 mn      15 mn préparation      cuisson	40 grammes gruyère râpé 140 grammes salade verte 2 filet vinaigrette 30 grammes beurre 4 œuf 2 tomate  --- <i>Pour une omelette moelleuse et aérienne, séparez les blancs et battez les en neige avant de les incorporer au mélange.</i>	1. Préchauffez le four à 210°C. 2. Battez les œufs avec le gruyère râpé. Salez et poivrez au moulin. 3. Badigeonnez de beurre un plat allant au four, disposez la tomate coupée en morceaux, couvrez avec les œufs. 4. Enfournes pour 15 minutes en surveillant la couleur. Au besoin, couvrez d'un papier aluminium. 5. Lavez et essorez la salade. Assaisonnez de vinaigrette et servez avec l'omelette.
Entrée : 500 ml soupe de légumes au choix Dessert : orange à la cannelle		
Jour 4  <b>GRATIN BROCOLI-TOFU</b>  10 mn      30 mn préparation      cuisson	200 grammes brocoli (fleur de) (fleur de) 20 centilitres crème fraîche 2 cuillères à soupe fécule de maïs (maïzena) 150 grammes tofu 2 cuillères à soupe emmental râpé	1. Préchauffez le four à 200°C. 2. Détaillez le brocoli en fleurettes et faites-le cuire 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. 3. Dans un saladier, mélangez la crème fraîche avec le tofu coupé en cubes, la maïzena et la moitié de l'emmental râpé. Salez et poivrez au moulin. 4. Disposez les brocolis dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez du mélange et saupoudrez du reste de fromage râpé. 5. Enfournes pendant environ 20 minutes.
Accompagnement : salade verte Dessert : poire		

<p>Jour 5</p> <p style="text-align: center;"><b>SAMOSSA DE BOEUF</b></p> <p style="text-align: center;">20 mn                  10 mn préparation              cuisson</p>	<p>140 grammes salade verte 1 cuillère à café nuoc-mâm 150 grammes steak haché 25 grammes petit pois 1 cuillère à soupe lait de coco 60 grammes pousse de soja 60 grammes pousse de bambou 0.5 cuillère à café sucre en poudre 1 centimètre gingembre 1 gousse ail 1 oignon 1 cuillère à café coriandre moulue 0.5 cuillère à café curry 4 feuille de brick 3 cuillères à soupe huile de tournesol</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p><i>Si vous avez le temps, laissez le mélange de tous les ingrédients reposer dans le lait de coco jusqu'à absorption. Vous ferez cuire l'ensemble à la sauteuse en une fois.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelez le gingembre, l'oignon et l'ail puis hachez-les finement.</li> <li>2. Hachez grossièrement les pousses de bambou.</li> <li>3. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, faites revenir le hachis 1 minute à feu vif. Ajoutez la viande hachée et faites cuire en cassant bien la viande pour qu'elle soit la plus fine possible.</li> <li>4. Ajoutez les pousses de bambou, les petits pois, les pousses de soja égouttées, le lait de coco, le sucre, la coriandre ciselée, le curry et le nuoc-mâm. Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Le mélange doit être assez sec. Dans le cas contraire, laissez cuire pour laisser s'évaporer le liquide.</li> <li>5. Coupez les feuilles de brick en 2, déposez sur un bord la farce et pliez la feuille pour former des triangles.</li> <li>6. Versez 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol pour recouvrir le fond d'un wok, faites frire les samossas jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée en veillant à les retourner à mi-cuisson. Déposez-les sur du papier absorbant, servez aussitôt tel quel avec des feuilles de salade.</li> </ol>
<p>Dessert : fromage blanc + letchis</p>		
<p>Jour 6</p> <p style="text-align: center;"><b>FLAN DE CHAMPIGNONS EN GRATIN</b></p> <p style="text-align: center;">10 mn                  20 mn préparation              cuisson</p>	<p>2 cuillère à soupe persil 2 filet huile d'olive 400 grammes champignon de Paris 2 cuillère à soupe crème fraîche 2 oeuf 40 grammes gruyère râpé 2 gousse ail 1 cuillère à café beurre</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p><i>Ces flans sont aussi délicieux avec du gouda au cumin ou de la mimolette.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffez le four à 220°C.</li> <li>2. Lavez et coupez les champignons en lamelles. Faites chauffer le mélange de beurre et d'huile d'olive sur feu doux dans une sauteuse. Ajoutez les champignons, l'ail émincé et le persil lavé et haché. Salez et poivrez au moulin. Laissez cuire quelques minutes en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.</li> <li>3. Battez l'oeuf avec la crème fraîche et les deux tiers du gruyère râpé en omelette.</li> <li>4. Versez cette préparation dans un ramequin. Recouvrez de reste de gruyère râpé et faites gratiner au four pendant 10 minutes.</li> </ol>
<p>Accompagnement : salade verte vinaigrette et 1 poignée de croûtons Dessert : poire</p>		

<p>Jour 7</p> <p><b>GAMBAS AU CHORIZO ET AUX POIREAUX</b></p> <p>10 mn      30 mn préparation      cuisson</p>	<p>12 gambas 3 centilitres whisky 20 centilitres crème fraîche 30 grammes chorizo 2 poireau</p> <p>---</p> <p><i>Si vous n'avez pas de whisky, vous pouvez choisir un autre alcool tel que le Pastis, l'Armagnac ou du rhum.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faites cuire les gambas dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.</li> <li>2. Une fois cuites, versez le whisky et flambez-les. Réservez de côté.</li> <li>3. Préchauffez le four à 180°C.</li> <li>4. Dans une petite casserole, mettez le chorizo coupé en petits dés (ou en rondelles) ainsi que la crème fraîche. Faites revenir sur feu moyen jusqu'à l'obtention d'une crème de couleur rosée.</li> <li>5. Faites revenir les poireaux émincés à la poêle. Salez et poivrez au moulin.</li> <li>6. Disposez les gambas dans des ramequins individuels, nappez de sauce et recouvrez de morceaux de chorizo, déposez dessus les poireaux.</li> <li>7. Enfournez pour 10 minutes.</li> </ol>
<p>Jour 7</p> <p><b>BAVAROIS DE KIWI AU TAPIOCA VERT</b></p> <p>10 mn      25 mn préparation      cuisson</p> <p>30 minutes repos</p>	<p>25 grammes tapioca 2 kiwi 0.5 sachet agar-agar 2 cuillères à soupe sucre en poudre 1 sachet sucre vanillé 8 centilitres lait de soja 2 cuillères à café sucre glace</p> <p>---</p> <p><i>Si vous préférez réduire votre liste de course, remplacez le sucre vanillé par du sucre blanc classique.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Huilez deux ramequins.</li> <li>2. Pelez un kiwi, placez la chair dans une étamine et pressez pour en extraire le jus.</li> <li>3. Faites chauffer 125 ml d'eau avec 1,5 cuillères à soupe de sucre en poudre, diluez l'agar-agar en fouettant et portez à ébullition.</li> <li>4. Laissez cuire quelques instants puis coupez le feu.</li> <li>5. Quand le mélange a un peu refroidi, ajoutez le jus de kiwi.</li> <li>6. Répartissez la préparation dans les ramequins et placez au réfrigérateur jusqu'à ce que la gelée de kiwi soit prise.</li> <li>7. Faites chauffer le lait de soja et faites-y cuire le tapioca vert pendant 12 minutes en mélangeant constamment.</li> <li>8. Ajoutez une cuillère à soupe de sucre et un sachet de sucre vanillé.</li> <li>9. Mouillez d'un peu de lait si le mélange est trop sec.</li> <li>10. Répartissez le mélange tiédi dans les ramequins au-dessus de la gelée de kiwi. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.</li> <li>11. Démoulez les bavarois au centre d'une assiette.</li> <li>12. Pelez le kiwi restant, placez la chair dans une étamine et pressez pour en extraire le jus.</li> <li>13. Ajoutez le sucre glace et battez vigoureusement.</li> <li>14. Servez les bavarois bien frais, nappés de coulis de kiwi.</li> </ol>
<p>Accompagnement : 120g riz</p>		

Liste de courses	
Fruits et légumes	
	3 gousses ail 1 avocat 200 g brocoli (fleurette) 400 g champignon de Paris 125 g jeunes pousses d'épinard 2 kiwis 100 g lentille corail 5 g noix de cajou 1 oignon 1 pamplemousse rose 2 poireaux 60 g pousse de soja 3 salades vertes (dont une roquette) 2 tomates 20 letchis 2 oranges 4 poires
Viandes et poissons	
	30 g chorizo 300 g filet de poulet 300 g gambas 1.2 steak haché
Frais	
	35 g beurre 45 cl crème fraîche 50 g emmental râpé 4 feuille de brick 300 g fromage blanc 80 g gruyère râpé 6 oeufs 150 g tofu 60 g fromage au choix
Épicerie salée	
	30 g fécule de maïs (maïzena) 25 g petit pois 1 sachet de croûtons 200 g riz 500 ml soupe de légumes au choix
Produits du monde	
	2 cl lait de coco 8 cl lait de soja 0.5 cl nuoc-mâm 60 g pousse de bambou 25 g tapioca
Autres	
	0.5 sachet agar-agar 1 baguette (pain)
Boissons	
	2 cl jus de pamplemousse 3 cl whisky

Épicerie sucrée	
	32.3 g sucre en poudre 6 g sucre glace 1 sachet sucre vanillé
Condiments et Sauces	
	5 g cannelle 5 g coriandre moulue 3 g curry 2 g gingembre 4.6 cl huile d'olive 4 cl huile de tournesol 20 g persil 10 g sésame doré 1 cl vinaigre balsamique 2 cl vinaigrette