

Jour & Repas	Ingrédients	Préparation
<b>Jour 1</b>  <b>POMMES DE TERRE EN PAPILOTTE SAUCE CIBOULETTE</b>  10 mn      40 mn préparation      cuisson	4 pomme de terre 20 centilitres crème fraîche 2 gousse ail 4 cuillères à soupe ciboulette	1. Préchauffez le four à 210°C. 2. Lavez les pommes de terre et enveloppez-les dans du papier aluminium. Faites-les cuire au four pendant 40 minutes. 3. Pendant ce temps, préparez la crème ciboulette : mélangez dans un bol la crème fraîche, l'ail haché et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez au moulin. 4. Une fois les pommes de terre cuites, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et versez-y la crème à la ciboulette.
Entrée : 400g carottes râpées + dés de gruyère vinaigrette Dessert : mélange yaourt de brebis + compote au choix		
<b>Jour 2</b>  <b>SALADE AUX AVOCATS ET CREVETTES</b>  15 mn      0 mn préparation      cuisson	4 cuillère à café moutarde 8 cuillères à soupe huile d'olive 800 grammes crevette 2 avocat 16 brins ciboulette 400 grammes salade mâche 40 centilitres jus de lime (citron vert) 8 brins coriandre 4 cuillère à café vinaigre de cidre  --- <i>Si vous achetez des crevettes crues faites les cuire juste quelques minutes dans l'eau bouillante le temps qu'elles changent de couleur.</i>	1. Lavez et essorez la salade, répartissez-la sur l'assiette. 2. Coupez et dénoyautez l'avocat, coupez la pulpe en petits cubes. Arrosez-le de jus de citron vert, puis répartissez-le sur la salade. 3. Décortiquez les crevettes et ajoutez-les sur la salade. 4. Dans un bol, émulsionnez le reste du jus de citron avec l'huile d'olive, la moutarde et le vinaigre de cidre. Salez et poivrez au moulin. 5. Répartissez la vinaigrette maison sur la salade et parsemez de ciboulette et de coriandre ciselées.
Accompagnement : 4 tranches de pain Dessert : yaourt de brebis + sucre		
<b>Jour 3</b>  <b>OEUFS MOLLETS FRITS</b>  10 mn      7 mn préparation      cuisson	6 oeuf 8 centilitres vinaigre de vin blanc 4 cuillères à soupe farine de blé 70 grammes chapelure 100 grammes beurre  --- <i>Jouez avec les couleurs en ajoutant du ketchup sur les oeufs pour les enfants.</i>	1. Mettez dans trois assiettes différentes la farine, la chapelure et un oeuf battu à la fourchette. 2. Faites bouillir une petite casserole d'eau avec le vinaigre de vin blanc (cela sert à ramollir la coquille pour qu'elle soit plus facile à retirer). Déposez délicatement les oeufs restants dans l'eau bouillante et comptez 5 minutes de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition. 3. Sortez les oeufs de l'eau bouillante et plongez-les dans un saladier d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Retirez la coquille délicatement. 4. Roulez les oeufs dans l'assiette de farine. Trempez-les ensuite dans l'oeuf battu, puis roulez-les dans la chapelure. 5. Faites chauffer le beurre dans une petite poêle et faites-y dorer les oeufs 1 à 2 minutes, en les retournant et en les arrosant de beurre fondu en cours de cuisson. 6. Servez l'oeuf mollet frit sans attendre.
Accompagnement : salade verte Dessert : salade orange + mangue à partager (2 + 2)		
<b>Jour 4</b>  <b>PÂTES AU YAOURT ET À LA MENTHE</b>  5 mn      10 mn préparation      cuisson	20 feuilles menthe fraîche 4 filet huile d'olive 400 grammes pâtes 4 yaourt nature 4 gousse ail	1. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée en respectant les indications du paquet. 2. Égouttez les pâtes, puis disposez-les dans un saladier avec l'huile d'olive, le yaourt nature, l'ail écrasé et la menthe ciselée. Salez et poivrez au moulin. Vous pouvez également saupoudrer les pâtes avec les épices de votre choix comme du curry, du cumin ou encore du paprika.
Dessert : compote au choix		

<p>Jour 5</p> <p><b>GÂTEAU DE POMMES DE TERRE</b></p> <p>30 mn préparation      30 mn cuisson</p>	<p>1 kilogramme pomme de terre 500 grammes sauce tomate 50 grammes parmesan 50 grammes chapelure 2 oeuf 3 cuillères à soupe câpre 1 filet huile d'olive</p> <p>---</p> <p><i>Complétez avec des herbes aromatiques fraîches de la semaine!</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffez le four à 180°C.</li> <li>2. Faites cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis passez-les au presse-légumes.</li> <li>3. Dans un saladier, mélangez la purée de pommes de terre, les oeufs battus à la fourchette, le parmesan, la chapelure, la sauce tomate et les câpres. Salez et poivrez au moulin.</li> <li>4. Mettez le tout dans un moule à tarte beurré.</li> <li>5. Versez un filet d'huile d'olive par-dessus et enfournez pour 30 minutes.</li> </ol>
<p>Accompagnement : salade verte Dessert : mandarine</p>		
<p>Jour 6</p> <p><b>FILETS DE SOLE ET RIZ</b></p> <p>10 mn préparation      10 mn cuisson</p>	<p>240 grammes riz 2 filet huile de tournesol 400 grammes sole 40 grammes beurre 20 centilitres crème liquide 2 cuillère à café cognac</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée en respectant les indications du paquet.</li> <li>2. Déposez les filets de sole dans une poêle beurrée additionnée d'un filet d'huile de tournesol pour éviter que le beurre ne brûle. Faites dorer les filets environ 3 minutes de chaque côté.</li> <li>3. Quand les filets de sole sont cuits, flambez-les au cognac puis ajoutez la crème. Éteignez le feu et laissez le poisson dans la crème chaude.</li> <li>4. Servez dans le plat chaud et accompagnez de riz.</li> </ol>
<p>Accompagnement : pousses d'épinards Dessert : salade pomme + orange à partager (2+2)</p>		
<p>Jour 7</p> <p><b>GALETTE BRETONNE VÉGÉTARIENNE AUX CHAMPIGNONS</b></p> <p>10 mn préparation      10 mn cuisson</p>	<p>2 galette de sarrasin 2 filet huile d'olive 40 grammes gruyère râpé 1 gousse ail 2 branche persil 100 grammes champignon de Paris 2 cuillère à soupe crème fraîche</p> <p>---</p> <p><i>Ajoutez aux champignons les restes d'herbes aromatiques fraîches de la semaine : ciboulette et coriandre.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faites revenir une demi-gousse d'ail écrasée dans l'huile d'olive.</li> <li>2. Lorsqu'elle commence à dorer, ajoutez les champignons de Paris.</li> <li>3. Ajoutez la crème et le persil ciselé.</li> <li>4. Étalez la galette dans une poêle et recouvrez-la de gruyère râpé.</li> <li>5. Lorsque le gruyère a fondu, déposez les champignons à la crème puis pliez la galette en deux et dressez-la dans une assiette.</li> </ol>
<p>Jour 7</p> <p><b>TARTE AUX POIRES FRAÎCHES</b></p> <p>20 mn préparation      30 mn cuisson</p>	<p>1 pâte feuilletée 500 grammes poire 3 oeuf 70 grammes sucre en poudre 3 cuillères à soupe crème fraîche 10 grammes cannelle moulue</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffez le four à 180°C.</li> <li>2. Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquez-la à l'aide d'une fourchette.</li> <li>3. Pelez les poires, retirez le milieu avec les pépins et tranchez-les en lamelles. Disposez ces tranches sur le fond de pâte.</li> <li>4. Battez les oeufs, ajoutez la crème fraîche, la cannelle et le sucre en poudre.</li> <li>5. Versez cette préparation sur les poires.</li> <li>6. Enfourez pour 30 minutes.</li> </ol>
<p>Accompagnement : salade verte et 200g chou rouge</p>		

Liste de courses	
Fruits et légumes	
	7 gousses ail 2 avocats 100 g champignon de Paris 4 poires 1.3 k pomme de terre 400 g salade mâche 3 salades vertes (dont une de jeunes pousses) 200g chou rouge râpés 400g carottes râpées 4 mandarines 2 pommes 4 oranges 2 mangues
Viandes et poissons	
	800 g crevette 400 g sole
Frais	
	140 g beurre 30 cl crème fraîche 20 cl crème liquide 2 galette de sarrasin 40 g gruyère râpé 11 oeuf 50 g parmesan 1 pâte feuilletée 4 yaourt nature 100 g dés de gruyère 8 yaourts de brebis
Épicerie salée	
	120 g chapelure 60 g farine de blé 400 g pâtes 240 g riz 500 g sauce tomate
Boissons	
	1 cl cognac 40 cl jus de lime (citron vert)
Épicerie sucrée	
	70 g sucre en poudre 8 compotes au choix
Condiments et Sauces	
	10 g cannelle moulue 120 g ciboulette 32 g coriandre 30 g câpre 13 cl huile d'olive 2 cl huile de tournesol 20 g menthe fraîche 20 g moutarde 6 g persil 2 cl vinaigre de cidre 8 cl vinaigre de vin blanc Vinaigrette
Autres	
	4 tranches de pain