

Jour & Repas	Ingrédients	Préparation
Jour 1 POMMES DE TERRE EN PAPILOTE SAUCE CIBOULETTE 10 mn 40 mn préparation cuisson	2 pomme de terre 10 centilitres crème fraîche 1 gousse ail 2 cuillères à soupe ciboulette --- <i>Pour cette recette, choisissez des pommes de terre manon, marabel ou bintje.</i>	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 : 200g carottes râpées vinaigrette Dessert : compote au choix		
Jour 2 TOFU MARINÉ À LA SAUCE SOJA ET SON RIZ 5 mn 15 mn préparation cuisson 5 minutes repos	200 grammes tofu 1 oignon 2 pincées herbes de Provence 6 cuillères à soupe sauce soja 2 cuillère à café huile d'olive 120 grammes riz --- <i>Egouttez bien les dés de tofu avant la cuisson et ajoutez la marinade progressivement pour doser le goût salé selon vos goûts.</i>	1. Coupez le bloc de tofu en dés. 2. Émincez le demi-oignon. 3. Dans un bol, mélangez l'oignon, les herbes de Provence et la sauce de soja. 4. Disposez le tofu dans une assiette creuse et recouvrez-le de marinade. Laissez reposer 5 minutes minimum (plus longtemps si vous le pouvez). 5. Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée en respectant les indications du paquet. 6. Faites sauter le tofu dans une poêle avec l'huile d'olive et la marinade. 7. Égouttez le riz et servez avec le tofu.
Entrée : salade de 200g chou rouge Dessert : salade orange + mangue à partager (1 +1)		
Jour 3 OEUFS MOLLETS FRITS 10 mn 7 mn préparation cuisson	3 oeuf 4 centilitres vinaigre de vin blanc 2 cuillères à soupe farine de blé 35 grammes chapelure 50 grammes beurre	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 : mélange yaourt de brebis + compote au choix		
Jour 4 SPAGHETTI AU SOJA 15 mn 20 mn préparation cuisson	1 boîte tomate pelée et concassée (pulpe) 1 carotte 1 oignon 1 gousse ail 90 grammes soja texturé 10 centilitres crème fraîche 25 grammes gruyère râpé 120 grammes spaghetti	1. Épluchez, puis émincez grossièrement l'oignon et la carotte. Nettoyez l'ail et dégermez-le. Placez ces ingrédients dans une casserole à fond épais, mouillez légèrement (avec de l'eau, ou bien avec un peu d'huile). Faites chauffer. 2. Lorsque l'oignon est translucide, ajoutez les tomates pelées ainsi que les épices de votre choix. Laissez mijoter pendant 10 minutes. 3. Ajoutez le soja texturé haché et laissez mijoter jusqu'à ce que les dés de carottes soient cuits. 4. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée en respectant les indications du paquet. 5. Lorsque la sauce est à point, incorporez la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. 6. Servez aussitôt avec du gruyère râpé.
Accompagnement : mâche Dessert : compote au choix		

<p>Jour 5</p> <p>MADELEINES AUX HERBES POIVRE 5 BAIES</p> <p>10 mn préparation</p> <p>10 mn cuisson</p>	<p>50 grammes farine de blé 1 oeuf 1.5 cuillère à café levure chimique 2 pincées poivre 5 baies 1 cuillère à soupe huile d'olive 10 grammes beurre 1 cuillère à soupe parmesan 2 cuillères à soupe lait demi-écrémé 25 grammes ciboulette 0.5 botte persil</p> <p>---</p> <p><i>Selon votre four le temps de cuisson peut varier légèrement. Surveillez les madeleines. Celles-ci doivent être dorées sur les bords mais plus claires au centre.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 220°C. 2. Mélangez la farine avec la levure, le parmesan, le poivre 5 baies et une bonne pincée de sel. 3. Incorporez l'oeuf, le lait, l'huile d'olive et le beurre fondu. 4. Ajoutez les herbes ciselées. 5. Versez la pâte dans des moules à madeleines et enfournez pour 5 minutes. 6. Baissez alors la température à 180°C et laissez cuire encore 5 supplémentaires. 7. Laissez tiédir avant de démouler et de déguster.
<p>Accompagnement : mâche et 200g maïs Dessert : yaourt de brebis + sucre</p>		
<p>Jour 6</p> <p>GRATIN D'ÉPINARDS ET CAROTTES AUX OIGNONS</p> <p>15 mn préparation</p> <p>20 mn cuisson</p>	<p>50 grammes gruyère râpé 1 filet huile d'olive 250 grammes épinard 250 grammes carotte 2 oignon 2 gousses ail 10 grammes beurre 1 cuillère à café moutarde 10 centilitres crème fraîche</p> <p>---</p> <p><i>Vous trouverez des épinards frais en branches prêts à cuire au rayon frais de votre supermarché. Mais vous pouvez aussi utiliser des épinards natures surgelés.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans une poêle, faites chauffer les épinards avec un peu d'huile d'olive. Coupez le feu quand ils sont cuits en attendant de préparer les autres légumes. 2. Pelez et émincez les oignons. 3. Épluchez et lavez les carottes, puis coupez-les en rondelles. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes (elles doivent rester légèrement croquantes). 4. Pendant ce temps, dans une autre casserole, faites fondre le beurre avec la moutarde et la crème fraîche. Salez et poivrez au moulin. 5. Disposez les épinards dans le fond d'un plat à gratin, recouvrez de carottes aux oignons puis nappez de sauce. Saupoudrez de gruyère râpé, puis laissez gratiner 10 minutes sous le gril du four.
<p>Dessert : salade kiwi + orange à partager (1+1)</p>		

<p>Jour 7</p> <p>CRÊPES FARCIES AUX LENTILLES</p> <p>45 mn préparation 45 mn cuisson</p>	<p>25 centilitres lait entier 1 oeuf 1 cuillère à café huile de tournesol 100 grammes farine de blé 100 grammes lentille 15 grammes beurre 200 grammes poireau 1 pincée thym séché 15 centilitres crème fraîche 1 cuillère à café poudre d'amande 1 cuillère à café sésame doré</p> <p>---</p> <p><i>Vous pouvez choisir indifféremment de la poudre d'amande pour des amandes entières que vous écraserez.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préparez la pâte à crêpe en mélangeant au fouet la farine, l'oeuf, le lait et l'huile de tournesol. 2. Faites cuire les lentilles dans l'eau bouillante salée pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles aient absorbé toute l'eau et qu'elles forment en purée épaisse. 3. Préchauffez le four à 180°C. 4. Dans une sauteuse, faites doucement cuire les poireaux dans le beurre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le thym. 5. Hors du feu, ajoutez les lentilles, la crème fraîche et la poudre d'amandes. Salez et poivrez au moulin. 6. Farcissez les crêpes de cette préparation, roulez-les et placez-les dans un plat à gratin. 7. Saupoudrez des graines de sésame. 8. Passez au four couvert d'un papier aluminium pour réchauffer le plat. 9. Servez bien chaud.
<p>Jour 7</p> <p>GATEAUX DÉLICIEUX AUX POIRES</p> <p>15 mn préparation 35 mn cuisson</p>	<p>30 grammes beurre 1 pincée cannelle moulue 1 poire 1 jus de citron 50 grammes farine de blé 25 grammes sucre en poudre 40 millilitres lait demi-écrémé 2 gouttes extrait de vanille 1 oeuf 0.5 cuillère à café levure chimique 40 grammes sucre roux (cassonade)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 200°C. 2. Beurrez deux petits moules. Mélangez le tiers de cassonade avec la cannelle et chemisez les moules en les saupoudrant de ce mélange. 3. Pelez et coupez la poire en fines tranches. Disposez-les harmonieusement dans chaque moule. Saupoudrez du reste de mélange cassonade-cannelle et arrosez de jus de citron. 4. Dans une jatte, mélangez la farine avec le sucre en poudre, la levure et le reste de beurre mou. Travaillez la pâte avec le bout des doigts pour former une pâte sablée. Puis incorporez le lait, l'extrait de vanille et le jaune d'œuf. 5. Montez le blanc en neige et ajoutez-le délicatement à la préparation. 6. Répartissez la pâte dans les moules, sur les poires et enfournez pour 35 minutes. 7. Dès la sortie du four, démoulez les gâteaux en les retournant. Laissez tiédir avant de servir.
<p>Accompagnement : salade verte</p>		

Liste de courses	
Fruits et légumes	
	4 gousses ail 6 carottes 100 g lentille 4 oignons 1 poire 2 poireaux 160 g pomme de terre 250 g épinard 200g carottes râpées 200g chou rouge râpé 2 salades de mâche 1 salade verte au choix 2 oranges 1 mangue 1 kiwi
Frais	
	115 g beurre 45 cl crème fraîche 75 g gruyère râpé 30 cl lait entier 6 oeufs 15 g parmesan 200 g tofu 4 yaourts de brebis
Épicerie salée	
	35 g chapelure 230 g farine de blé 120 g riz 120 g spaghetti 400 g tomate pelée et concassée (pulpe) 200 g maïs en boîte
Produits du monde	
	12 cl sauce soja
Autres	
	90 g soja texturé
Épicerie sucrée	
	1 cl extrait de vanille 2 sachets levure chimique 5 g poudre d'amande 25 g sucre en poudre 40 g sucre roux (cassonade) 4 compotes au choix
Condiments et Sauces	
	2 g cannelle moulue 45 g ciboulette 6 g herbes de Provence 3 cl huile d'olive 1 cl huile de tournesol 6 cl jus de citron 5 g moutarde 15 g persil 6 g poivre 5 baies 5 g sésame doré 0.5 g thym séché 4 cl vinaigre de vin blanc Vinaigrette