

Jour & Repas	Ingrédients	Préparation
Jour 1 HAMBURGERS VÉGÉTARIENS AUX PAILLASSONS DE LÉGUMES 10 mn préparation 10 mn cuisson	1 filet huile d'olive 4 carotte 2 oeuf 8 tranches fromage à burger 4 pomme de terre 1 branche céleri 4 pain à hamburger --- <i>Vous pouvez tartiner un mélange ketchup-mayonnaise pour les enfants.</i>	1. Épluchez et râpez les légumes dans un récipient. Ajoutez les oeufs battus. Remuez bien le tout. Salez et poivrez au moulin. 2. Avec vos mains, faites des galettes aplaties avec ce mélange. 3. Dans une poêle, faites dorer ces steaks de légumes dans l'huile d'olive chaude pendant 5 minutes à feu moyen. 4. A la fin, déposez une tranche de fromage sur chaque steak de légumes pour la faire fondre. 5. Toastez les pains à hamburger au grille-pain. 6. Sur chaque pain, déposez une tranche de fromage et un steak de légumes. Refermez avec l'autre moitié du pain. 7. Servez et dégustez aussitôt !
Accompagnement : salade verte vinaigrette Dessert : 600g papaye		
Jour 2 OEUFS DURS FARCIS AU FROMAGE DE CHÈVRE 15 mn préparation 10 mn cuisson	120 grammes fromage de chèvre 4 oeuf 2 cuillères à soupe crème fraîche 1 gousse ail 1 cuillère à soupe ciboulette 200 grammes laitue --- <i>Essayez le mélange chèvre-gouda!</i>	1. Faites cuire les œufs pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Écalez les oeufs durs, coupez-les en deux, retirez les jaunes et réservez-les. 2. Travaillez le fromage de chèvre avec la crème fraîche, l'ail et la ciboulette. Salez et poivrez au moulin. Farcissez les blancs d'œufs avec cette préparation. 3. Tapissez le plat de service de feuilles de laitue, recouvrez avec les jaunes d'œufs passés à la moulinette. Déposez dessus les blancs d'œufs farcis et servez très frais.
Accompagnement : 4 tranches de pain Dessert : 4 kiwis		
Jour 3 NOUILLES AUX CHAMPIGNONS PARFUMÉS 5 mn préparation 25 mn cuisson	6 cuillères à soupe sauce soja 1 botte ciboulette 600 grammes nouilles de riz 2 oignon 30 grammes gingembre 2 filet huile d'arachide 200 grammes tofu 4 carotte 100 grammes champignon noir	1. Pelez et hachez l'oignon et le gingembre. Taillez les carottes en biseaux. 2. Faites chauffer un grand volume d'eau dans une casserole et faites-y cuire les champignons pendant 12 minutes. 3. Faites mariner le tofu dans la sauce de soja. 4. Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les nouilles pendant 12 à 15 minutes, tout en les détachant au moyen d'un bâton de bois. 5. Chauffez l'huile d'arachide dans le wok et faites-y revenir l'oignon et le gingembre. 6. Ajoutez le tofu et faites-le dorer de tous les côtés. Ajoutez le reste des légumes (sauf les champignons) et faites-les sauter pendant une dizaine de minutes. 7. Ajoutez les champignons, de la sauce de soja, du poivre et une partie de l'eau de cuisson des champignons et laissez cuire quelques instants de plus. 8. Ajoutez les nouilles égouttées dans le wok et mélangez intimement. 9. Servez aussitôt et parsemez de ciboulette ciselée.
Entrée : 4 carottes râpées Dessert : 4 yaourts naturels sucrés		

<p>Jour 4</p> <p style="text-align: center;">MOUSSE AU CHOU ROMANESCO</p> <p>15 mn 25 mn préparation cuisson</p>	<p>1 chou romanesco 1 oeuf 3 jaune d'oeuf 25 centilitres crème liquide entière 25 centilitres lait demi-écrémé 70 grammes beurre 30 grammes farine de blé 0.5 cuillère à café muscade moulue</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"><i>C'est l'occasion de faire découvrir ce légume aux en- fants! Ajoutez du fromage sur chaque ramequin pour aider!</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 210°C. 2. Portez 75 cl d'eau à ébullition avec le lait. Faites-y cuire le chou romanesco séparé en bouquets pendant 10 à 12 minutes avec une pincée de sel. 3. Entre temps, faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et faites cuire 2 minutes en remuant. Versez la crème, puis faites épaissir à feu doux sans cesser de remuer. Incorporez l'œuf entier et les jaunes. Assaisonnez de muscade. Salez et poivrez au moulin. 4. Égouttez et mixez le chou romanesco. 5. Incorporez la sauce et répartissez cette préparation dans quatre ramequins beurrés. Faites cuire 15 minutes au four. 6. Démoulez et servez.
<p>Accompagnement : 4 pommes de terre Dessert : 4 yaourts naturels sucrés + 600g de papaye</p>		
<p>Jour 5</p> <p style="text-align: center;">SALADE DE POIS CHICHE</p> <p>5 mn 0 mn préparation cuisson</p>	<p>500 grammes pois chiche en conserves 3 cuillères à soupe huile d'olive 1 cuillère à soupe vinaigre balsamique 1 cuillère à café moutarde 0.5 botte ciboulette</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préparez la vinaigrette en émulsionnant la moutarde avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. 2. Rincez les pois chiches et mettez-les dans un plat. 3. Assaisonnez avec la vinaigrette et la ciboulette ciselée. Servez froid.
<p>Entrée : 2 avocats en dés et 120g de dés de gouda Dessert : 4 poires rôties</p>		
<p>Jour 6</p> <p style="text-align: center;">GAUFRES CAROTTE - GOUDA</p> <p>15 mn 4 mn préparation cuisson</p> <p style="text-align: center;">120 minutes repos</p>	<p>150 grammes farine de blé 3 oeuf 40 grammes beurre 20 centilitres bière 1 carotte 100 grammes gouda</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu très doux. 2. Dans un grand saladier, versez la farine et une pincée de sel. 3. Incorporez les œufs un à un. 4. Versez la bière doucement, tout en continuant à mélanger pour obtenir une pâte homogène, et enfin le beurre fondu. 5. Couvrez d'un torchon et laissez reposer deux heures. 6. Lavez, épluchez et râpez la carotte. 7. Ajoutez le gouda et la carotte râpée à la pâte, mélangez. 8. Confectionnez vos gaufres dans l'appareil et servez aussitôt.
<p>Accompagnement : salade verte vinaigrette Dessert : 4 mangues</p>		

<p>Jour 7</p> <p>TARTE AUX PETITS-POIS, CHÈVRE ET POIREAUX</p> <p>25 mn 50 mn préparation cuisson</p>	<p>1 pâte feuilletée 4 poireau 300 grammes petit pois 1 oignon 50 grammes fromage de chèvre 2 oeuf</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 210°C. 2. Pendant ce temps, émincez les poireaux et faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. 3. Écossez les petits pois et émincez l'oignon. Ajoutez les petits pois et l'oignon avec les poireaux et prolongez la cuisson de 8 minutes à feu doux (pour éviter que les petits pois n'éclatent) puis égouttez l'ensemble. 4. Battez les œufs avec une pincée de sel. 5. Déroulez la pâte dans un moule, ajoutez le mélange poireaux/petits pois/oignon, arrosez des œufs battus et parsemez de fromage de chèvre coupé en fines lamelles. 6. Enfourez pour 30 minutes.
<p>Jour 7</p> <p>MUFFINS AUX SMARTIES</p> <p>10 mn 25 mn préparation cuisson</p>	<p>100 grammes smarties 1 cuillère à soupe sucre glace 125 grammes beurre 1 cuillère à café levure chimique 1 oeuf 1 pincée sel 125 millilitres crème liquide entière 25 grammes fécule de maïs (maïzena) 125 grammes sucre en poudre 225 grammes farine de blé</p> <p>---</p> <p><i>Un dessert qui réglera petits et grands!</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffez le four à 180°C. 2. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre en poudre, puis ajoutez le beurre fondu et la crème. 3. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la maïzena, le sel et la levure, puis ajoutez cette préparation au mélange précédent. 4. Remplissez des moules à muffins aux deux tiers et ajoutez les Smarties en les enfonçant légèrement dans la pâte. 5. Enfourez pour 25 minutes. 6. Saupoudrez les muffins de sucre glace.
<p>Accompagnement : salade verte vinaigrette</p>		

Liste de courses	
	Fruits et légumes
	1 gousse ail 13 carottes 100 g champignon noir 1000 g chou romanesco 40 g céleri 200 g laitue 3 oignons 4 poireaux 3 salades vertes 600 g pomme de terre 2 avocats 4 kiwis 4 mangues 4 poires 1200 g papaye
	Frais
	235 g beurre 3 cl crème fraîche 40 cl crème liquide entière 170 g fromage de chèvre 8 tranches fromage à burger 220 g gouda 25 cl lait demi-écrémé 16 oeufs 1 pâte feuilletée 200 g tofu 8 yaourts nature sucrés
	Épicerie salée
	400 g farine de blé 25 g fécule de maïs (maïzena) 600 g nouilles de riz 300 g petit pois 500 g pois chiche en conserve
	Produits du monde
	12 cl sauce soja
	Autres
	4 pains à hamburger 4 tranches de pain
	Boissons
	20 cl bière
	Épicerie sucrée
	1 sachet levure chimique 100 g smarties 125 g sucre en poudre 12 g sucre glace
	Condiments et Sauces
	85 g ciboulette 30 g gingembre 2 cl huile d'arachide 4 cl huile d'olive 5 g moutarde 2 g muscade moulue 1 g sel 2 cl vinaigre balsamique