

Pour le déjeuner du samedi 4 janvier 2020

## SALADE D'ORANGES ET OIGNONS ROUGES



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Oignons rouges : 3 • Oranges : 3 • Olives noires : 8 • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

### Préparation :

Éplucher les oignons puis les couper en rondelles.  
Peler les oranges à vif et détacher les segments.  
Déposer le tout dans un saladier et ajouter les olives.  
Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive, bien mélanger et servir.

## CÔTES D'AGNEAU

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Côte d'agneau : 600 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Sortir la viande du réfrigérateur au moins 1 h avant la cuisson.  
Faire chauffer à feu vif une poêle antiadhésive sans matière grasse.  
Saisir les côtes d'agneau 4 min de chaque côté (ne les retourner qu'une seule fois).  
Saler et poivrer la viande.  
Servir immédiatement dans des assiettes chaudes.

## NOUILLES SAUTÉES AUX HARICOTS PLATS

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Nouilles chinoises : 200 g • Haricots plats (surgelé) : 200 g • Huile d'olive : 1 filet • Coriandre fraîche : 1 cuillère à café • Sauce de soja : 2 cuillères à soupe

### Préparation :

Faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Couper les haricots plats en tronçons d'environ 3 cm et les faire cuire 5 min à la vapeur.  
Dans un wok, faire chauffer l'huile et faire sauter les haricots avec les nouilles.  
Ajouter la coriandre ciselée et la sauce de soja.  
Assaisonner et servir immédiatement.

## FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

**PAMPLEMOUSSE**



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Pamplemousses : 2

**Préparation :**

Couper le pomélo en deux et déguster les segments à la cuillère.

**PAIN**

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du samedi 4 janvier 2020

## PETITS LÉGUMES À LA CORIANDRE FRAÎCHE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Macédoine de légumes (conservée) : 1 boîte 1/2 • Coriandre fraîche : 1 cuillère à soupe  
• Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café  
• Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

### Préparation :

Égoutter la macédoine de légumes.

Dans un saladier, confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile.

Mélanger et parsemer de coriandre ciselée.

## PÂTES COUDÉES À LA SAUCE PESTO ET SALADE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Sauce pesto : 5 cuillères à soupe • Pâtes : 260 g • Parmesan en poudre : 30 g • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Salade : 1 • Moutarde : 1 cuillère à café • Poivre : 1 pincée • Sel : 1 pincée • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

### Préparation :

Faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée le temps indiqué sur l'emballage. Les égoutter.

Les verser dans le plat de service et les mélanger avec la sauce au pesto toute prête.

Saupoudrer de parmesan râpé et servir aussitôt avec une salade.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza). Mélanger et déguster sans attendre.

## YAOURT NATURE SUCRÉ

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Yaourt nature : 4 pots • Sucre en poudre : 4 cuillères à café

## COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Compote sans sucre ajouté : 4 pots

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du dimanche 5 janvier 2020

## NEM AU POULET

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Nem au poulet : 1 barquette

**Préparation :**

Déballer et réchauffer de préférence au four selon les indications portées sur l'emballage.

## SAUMON À L'ESTRAGON



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Crème fraîche épaisse 15% MG : 8 cuillères à café • Estragon : 10 g • Pavé de saumon : 400 g • Fromage blanc 0% nature : 80 g

**Préparation :**

Faire cuire les pavés de saumon ; 10 min dans une casserole d'eau bouillante si les pavés sont présentés congelés dans des emballages plastiques individuels, 8 min à la vapeur, ou 12 min au four à 180 °C (th. 6).

Pendant ce temps, faire chauffer la crème, et le fromage blanc à feu doux dans une casserole avec l'estragon, le sel et le poivre.

Napper les pavés avec la sauce ainsi obtenue, soit dans un plat, soit directement dans chaque assiette.

## TOMATES ET RIZ

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Tomates pelées (conserves) : 1 boîte • Herbes aromatiques : 1 cuillère à soupe • Riz : 260 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

**Préparation :**

Faire cuire le riz une dizaine de minutes (selon les indications portées sur l'emballage).

Pendant ce temps, ouvrir la boîte de conserve et égoutter les tomates dans une passoire.

Verser l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les tomates à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Saler, poivrer et ajouter les herbes aromatiques de son choix (basilic, herbes de Provence...).

Servir sans attendre avec le riz cuit.

## FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## KIWI



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Kiwis : 4

**Préparation :**

Couper le kiwi en deux et le déguster à la petite cuillère.

## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g





Pour le dîner du dimanche 5 janvier 2020

## SALADE DE CAROTTES ET DE POMMES RÂPÉES À LA ROQUETTE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Carottes : 2 • Pomme : 1  
 • Rockette : 80 g • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café •  
 Fromage blanc nature : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive :  
 1 cuillère à soupe • Moutarde : 1 cuillère à café

### Préparation :

Éplucher les carottes et les pommes.

Les râper à l'aide d'un robot ou d'une râpe à main.

Laver la rockette.

Dans un saladier, confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile et le fromage blanc.

Ajouter les carottes, les pommes et la rockette. Mélanger et servir aussitôt.

## BRICKS À L'ŒUF, BŒUF HACHÉ ET SALADE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Feuille de brick : 5 feuilles • Bœuf haché : 200 g • Persil : 1 cuillère à soupe  
 • Œufs : 4 • Oignon : 40 g • Piment d'Espelette : 2 pincées • Sel : 2 pincées • Huile de colza : 2 cuillères à  
 soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe •  
 Salade : 1

### Préparation :

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, l'oignon pelé et émincé, le persil haché, le piment, le sel et le poivre.

Huiler la plaque du four et déposer la première feuille de brick entière. Découper une deuxième feuille de brick en quatre et poser un quart sur la première feuille de brick.

Y placer un quart de la préparation à la viande.

Casser un œuf et le déposer sur la préparation, saler, poivrer et replier la feuille de brick comme un chausson. Huiler au pinceau le dessus du chausson.

Procéder de même pour les 3 autres chaussons et enfourner rapidement.

Faire cuire environ 8 min jusqu'à ce que les bricks soient dorés.

Servir chaud avec de la salade.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza). Mélanger et déguster sans attendre.

## FLAN AU CARMEL

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Flan caramel : 4 pots

## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du lundi 6 janvier 2020

### ARTICHAUX AUX CREVETTES



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Crevettes : 60 g • Fonds d'artichauts (conservé) : 1 boîte 1/2 • Macédoine de légumes (conservé) : 150 g • Mayonnaise : 2 cuillères à soupe

#### Préparation :

Couper l'un des fonds d'artichauts en petits morceaux.

Dans un saladier, le mélanger avec la macédoine, les crevettes et la mayonnaise.

Répartir cette préparation dans les fonds d'artichauts restants et servir frais.

### STEAKS HACHÉS DE CHEF



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Steak haché de bœuf (frais) : 400 g

#### Préparation :

Sortir les steaks hachés du réfrigérateur et de leur emballage au dernier moment.

Faire fondre une noix de margarine dans une poêle préchauffée et mettre la viande à cuire.

Faire cuire d'abord la face lisse, puis la face striée, pour achever la cuisson sur la face lisse.

Pour une cuisson à cœur, bien saisir chaque face pendant 30 sec puis terminer la cuisson à feu doux pendant 4 min (2 min par face) jusqu'à apparition du jus en surface.

Saler, poivrer.

Laisser reposer la viande 1 min environ avant de la consommer.

Au choix : Les steaks hachés de bœuf sont également disponibles au rayon surgelés (suivre les conseils de préparation portés sur les emballages).

### BROCOLIS ET SEMOULE





**Ingédients (pour 4 personnes) :** Brocolis : 600 g • Semoule de blé : 260 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

**Préparation :**

Préparer les brocolis : les laver, les égoutter et les détailler en fleurettes (sans conserver la tige), puis les déposer dans le panier du cuit-vapeur pour 15 min de cuisson.

Pendant la cuisson des légumes, préparer la semoule selon les indications portées sur l'emballage.

Ajouter l'huile d'olive et assaisonner à son goût.

Servir sans attendre avec les brocolis cuits.

## FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## POMME



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Pommes : 4

**Préparation :**

Laver la pomme, la couper en quartiers, l'épépiner et déguster.

## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du lundi 6 janvier 2020

### CAROTTES À LA MAROCAINE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Carottes : 2 • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Orange : 1 • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Coriandre fraîche : 5 brins • Eau de fleur d'oranger : 1 cuillère à café

**Préparation :**

Laver, éplucher et râper les carottes.

Les déposer dans un saladier et arroser d'eau de fleur d'oranger.

Saler et poivrer.

Peler les oranges à vif, les découper en tranches et les ajouter aux carottes.

Verser l'huile, mélanger délicatement, parsemer de coriandre ciselée et servir bien frais.

### TAGLIATELLES AU CITRON

**Ingédients (pour 6 personnes) :** Tagliatelles : 400 g • Citron : 1 • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Parmesan : 25 g • Basilic frais : 4 branches

**Préparation :**

Faire cuire les pâtes selon les indications portées sur l'emballage. Dans un bol, mélanger l'huile et le jus du citron. Saler, poivrer. Faire chauffer le mélange 2 à 3 min. Le verser sur les pâtes égouttées. Ajouter le parmesan râpé et le basilic ciselé. Servir chaud.

### FAISSELLE NATURE SUCRÉE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Faisselle nature : 4 petits pots • Sucre en poudre : 4 cuillères à café

### PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du mardi 7 janvier 2020

## MAÏS À LA SAUCE VINAIGRETTE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Maïs (conserve) : 1 boîte 4/4 • Herbes aromatiques : 1 cuillère à soupe • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Moutarde : 1 cuillère à café • Poivre : 1 pincée • Sel : 1 pincée • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

### Préparation :

Ouvrir la boîte de maïs, en égoutter soigneusement le contenu puis le déposer dans un saladier.

Faire une vinaigrette et ajouter des herbes aromatiques à sa convenance (persil, basilic...).

Mélanger et déguster sans attendre.

Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza).

## ESCALOPES DE VOLAILLE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Margarine : 1 noix • Escalope de volaille : 400 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Faire fondre une noix de margarine dans une poêle.

Y déposer les escalopes.

Faire cuire la viande à feu moyen 5 min de chaque côté.

Assaisonner et accommoder à son goût.

Servir.

## JULIENNE DE LÉGUMES AU QUINOA



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Quinoa : 200 g • Julienne de légumes (surgelé) : 400 g • Beurre : 2 noix • Basilic frais : 2 branches

### Préparation :

Faire cuire le quinoa dans un grand volume d'eau salée le temps indiqué sur le paquet.

Dans une poêle, faire dorer la julienne dans du beurre et ajouter le quinoa égoutté.

Saler, poivrer et parsemer de basilic ciselé.

## FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## KIWI



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Kiwis : 4

**Préparation :**

Couper le kiwi en deux et le déguster à la petite cuillère.

## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du mardi 7 janvier 2020

### FEUILLES D'ENDIVES FARCIES AU FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Endives : 2 • Fromage blanc nature : 50 g • Lait demi-écrémé : 1 cuillère à soupe • Sauce aigre-douce piquante : 1 cuillère à café • Roquefort : 30 g • Paprika en poudre : 1 pincée • Sel : 2 pincées

**Préparation :**

Laver et sécher les endives.

Séparer chaque feuille avec précaution, il faut en garder une vingtaine.

Mélanger le fromage blanc, le roquefort, le lait, la sauce aigre-douce piquante et le sel.

Remplir chaque feuille d'endive avec cette préparation.

Saupoudrer de paprika.

Servir très frais.

### COUSCOUS AU POULET (TOUT PRÊT)

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Couscous au poulet : 4 barquettes

**Préparation :**

Déballer, retirer l'opercule et faire chauffer au micro-ondes selon le temps indiqué sur l'emballage.

### YAOURT AUX FRUITS ET FIBRES

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Yaourt aux fruits et fibres : 4 pots

### PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g





Pour le déjeuner du mercredi 8 janvier 2020

## SALADE DE CŒURS DE PALMIER AU SURIMI



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Cœur de palmier (conservé) : 1 boîte 4/4 • Bâtons de surimi : 8 • Citron (pour le jus) : 1 cuillère à soupe • Mayonnaise : 2 cuillères à soupe • Persil : 1 cuillère à soupe

### Préparation :

Égoutter les cœurs de palmier. Les couper en petits tronçons d'environ 2 cm.  
Couper également les bâtonnets de surimi en tronçons de 2 cm.  
Verser le tout dans un saladier, arroser de jus de citron et ajouter la mayonnaise.  
Parsemer de persil ciselé et assaisonner.

## OMELETTE À LA FETA, MENTHE



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Œufs : 8 • Feta : 150 g • Menthe fraîche : 3 cuillères à soupe • Poivre : 1 pincée • Lait demi-écrémé : 10 cl • Sel : 1 pincée

### Préparation :

Couper la feta en minicubes.  
Battre les œufs en omelette avec le lait, le sel et le poivre.  
Huiler au pinceau une poêle antiadhésive et la faire chauffer.  
Y verser l'omelette puis répartir les cubes de feta.  
Faire cuire 5 min et saupoudrer de menthe en fin de cuisson.  
Servir chaud.

## BROCOLIS ET POMMES DE TERRE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Brocolis : 600 g • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Poivre : 1 pincée • Sel : 1 pincée • Pomme de terre : 680 g

### Préparation :

Rincer et éplucher les pommes de terre. Les conserver entières ou les couper en quartiers (au choix).  
Les déposer dans le panier du cuit-vapeur pour 20 min de cuisson.

Au bout de 5 min de cuisson des pommes de terre, ajouter les brocolis frais (lavés et détaillés en fleurettes) dans le panier du cuit-vapeur. Poursuivre la cuisson 15 min. Égoutter.

Ajouter l'huile d'olive et assaisonner à son goût.

Servir sans attendre.

### RIZ AU LAIT

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Riz au lait : 4 pots

### PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du mercredi 8 janvier 2020

## CAROTTES AUX DEUX GRAINES

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Carottes : 3 • Graines de sésame : 1 cuillère à soupe • Huile de noix ou noisette : 2 cuillères à soupe • Graines de cumin : 1 cuillère à soupe

### Préparation :

Peler et laver les carottes.

Les couper en rondelles de 3 à 4 mm de large.

Cuire les rondelles 5 min environ dans la partie haute du panier vapeur.

Faire griller les graines de sésame et de cumin 2 min dans une poêle .

Poser les graines grillées dans une grande assiette, ajouter l'huile et les rondelles de carottes. Mélanger l'ensemble.

## PÂTES COUDÉES AU BASILIC

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Ail : 2 gousses • Basilic deshydraté : 2 cuillères à soupe • Fromage râpé : 80 g • Huile d'olive : 4 cuillères à soupe • Pâtes : 260 g

### Préparation :

Dans un bol, piler l'ail et le basilic déshydraté jusqu'à obtention d'une pâte puis ajouter le fromage râpé et l'huile d'olive.

Faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter. Verser dans le plat de service en mélangeant avec la préparation au basilic.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir aussitôt.

## MOUSSE AU CHOCOLAT



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Mousse au chocolat : 4 pots

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g

Pour le déjeuner du jeudi 9 janvier 2020

## SALADE EXOTIQUE AUX POUSSES DE SOJA ET AU MAÏS



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Pousses de soja (conservé) : 200 g • Maïs (conservé) : 1 boîte • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Sauce de soja : 1 cuillère à soupe

### Préparation :

Égoutter les pousses de soja.

Dans un saladier, confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile.

Égoutter le maïs et le verser dans le saladier avec les pousses de soja.

Arroser de sauce de soja et servir aussitôt.

## BAVETTES D'ALOYAU



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Bœuf, bavette : 400 g

### Préparation :

Sortir les bavettes du réfrigérateur au dernier moment pour obtenir une viande "saisie" au moment de la cuisson. Faire fondre à feu vif une noix de margarine dans une poêle et saisir la viande 2 min de chaque côté (la retourner sans la piquer).

Une fois la viande dorée, continuer à feu doux selon la cuisson désirée : bleue (1 min), saignante (2 min), à point (3 min) ou bien cuite (5 min).

Saler et poivrer.

Réserver 1 min et déguster.

## FRITES

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Frites (surgelé) : 500 g

**Préparation :**

Sortir les frites du congélateur et suivre les indications inscrites sur l'emballage.

## FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## PAMPLEMOUSSE



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Pamplemousses : 2

**Préparation :**

Couper le pomélo en deux et déguster les segments à la cuillère.

## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g





Pour le dîner du jeudi 9 janvier 2020

### SALADE CROQUANTE DE CÉLERI ET POMMES GALA



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Céleri en branches : 6 branches • Pomme : 1 • Citron (pour le jus) : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Piment rouge de cayenne en poudre : 1 pincée

#### Préparation :

Couper le céleri en petits tronçons.

Éplucher la pomme et la couper en dés.

Mélanger le tout dans un saladier.

Verser l'huile d'olive, le jus de citron et saupoudrer de piment.

Servir frais.

### PAVÉS DE BŒUF



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Rumsteck : 400 g

#### Préparation :

Sortir les pavés de bœuf frais du réfrigérateur au dernier moment pour obtenir une viande "saisie" au moment de la cuisson.

Faire fondre à feu vif une noix de margarine dans une poêle et saisir les pavés 2 min de chaque côté (les retourner sans les piquer).

Une fois la viande dorée, continuer à feu doux selon la cuisson désirée : bleue (2 min), saignante (3 min), à point (4 min), bien cuite (5 min). Saler et poivrer.

Réserver 1 min et déguster.

### BROCOLIS ET RIZ

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Brocolis : 600 g • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Poivre : 1 pincée • Sel : 1 pincée • Riz : 260 g

### Préparation :

Préparer les brocolis : les laver, les égoutter et les détailler en fleurettes (sans conserver la tige) puis les déposer dans le panier du cuit-vapeur pour 15 min de cuisson.

Pendant la cuisson des légumes, faire cuire le riz une dizaine de minutes (selon les indications portées sur l'emballage).

Égoutter.

Ajouter l'huile d'olive et assaisonner à son goût.

Servir sans attendre.

## YAOURT AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Yaourt aux pépites de chocolat : 4 pots

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du vendredi 10 janvier 2020

## SOUPE MISO (EN SACHET)

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Soupe miso (en sachet) : 1 sachet

**Préparation :**

Suivre le mode opératoire inscrit sur l'emballage.

## FILETS DE CABILLAUD



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Huile d'olive : 4 cuillères à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Herbes aromatiques : 1 cuillère à soupe • Cabillaud : 400 g

**Préparation :**

Sortir les filets de poisson de leur emballage et les déposer côte à côte dans le panier du cuit-vapeur.

Ajouter des herbes aromatiques sur chaque filet.

Compter de 5 à 10 min de cuisson selon l'épaisseur des filets.

Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive sur le poisson cuit.

Servir sans attendre, accompagné éventuellement d'une rondelle de citron frais.

*Au choix : Les filets de poisson nature sont également disponibles au rayon surgelés (suivre les conseils de préparation portés sur les emballages).*

## QUINOA



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Quinoa : 260 g • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Sel : 1 pincée

**Préparation :**

Rincer les graines de quinoa.

Dans une casserole, verser le quinoa et presque 2 fois son volume d'eau salée.

Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 15 min environ.  
Couper le feu et laisser gonfler à couvert encore 15 min : le quinoa sera plus aéré.  
Ajouter l'huile d'olive. Assaisonner et accommoder à son goût.  
Servir chaud.

## FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## LITCHI



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Litchis : 4 coupelles

**Préparation :**

Éplucher les litchis, retirer les noyaux et déguster.

## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du vendredi 10 janvier 2020

### BETTERAVES MIMOSA

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Betteraves : 2 • Œuf : 1 • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile de colza : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe

**Préparation :**

Déposer l'œuf dans une casserole d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 10 min pour qu'il devienne dur.

Pendant ce temps, couper les betteraves en petits cubes.

Sortir l'œuf de la casserole avec une écumoire et le passer sous l'eau froide.

Napper les betteraves de la vinaigrette préparée avec les huiles, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter l'œuf dur préalablement écalé et écrasé à la fourchette.

### FARFALLE AUX BROCOLIS

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Farfalle : 280 g • Brocolis : 300 g • Ail : 2 gousses • Persil : 1 bouquet • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Parmesan : 20 g • Sel : 1 pincée • Ras-el-hanout : 1 cuillère à café • Huile de noisette : 1 cuillère à café • Noisettes : 4 cuillères à soupe

**Préparation :**

Faire cuire les farfalle selon les instructions portées sur l'emballage.

Couper les tiges des brocolis puis les bouquets dans l'épaisseur. Les placer dans le panier du cuit-vapeur pour 12 min de cuisson.

Verser l'huile d'olive sur les farfalle. Ajouter le persil ciselé, le ras-el-hanout et les gousses d'ail écrasées. Mélanger.

Verser les farfalle dans un plat peu profond. Déposer les brocolis sur les pâtes, ajouter les noisettes concassées.

Servir accompagné de parmesan et d'huile de noisette.

### FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage blanc nature : 4 pots • Sucre en poudre : 4 cuillères à café

### PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g