

Pour le déjeuner du samedi 14 décembre 2019

ŒUFS COCOTTE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Lait demi-écrémé : 8 cuillères à soupe • Œufs : 4 • Paprika en poudre : 4 pincées • Persil : 2 cuillères à soupe • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Verser 1 c. à s. de lait écrémé par ramequin individuel.

Y casser les œufs. Recouvrir avec l'autre cuillère de lait. Assaisonner à point.

Parsemer de persil haché finement et saupoudrer de paprika.

Faire cuire au bain-marie une dizaine de minutes.

CÔTES DE VEAU GRILLÉES

Ingrédients (pour 4 personnes) : Herbes de Provence : 2 pincées • Côte de veau : 500 g • Farine : 40 g • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Saler et poivrer les côtes de veau.

Les passer dans la farine puis les badigeonner d'huile d'olive.

Parsemer d'herbes de Provence.

Les poser sur un gril ou une poêle assez chauds. Les faire cuire lentement en les retournant souvent.

CAROTTES ET RIZ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Carottes (surgelé) : 600 g • Riz : 260 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Beurre : 2 noix

Préparation :

Sortir les carottes du congélateur et les déposer directement dans le panier du cuit-vapeur pour 12 min de cuisson. Pendant la cuisson des carottes, faire cuire le riz une dizaine de minutes (selon les indications portées sur l'emballage).

Égoutter le riz et les carottes.

Ajouter 2 noix de beurre et assaisonner à son goût.

Servir sans attendre.

FROMAGE BLANC AROMATISÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage blanc aromatisé : 4 pots

ORANGE





Ingédients (pour 4 personnes) : Oranges : 4

Préparation :

Éplucher l'orange et la déguster en quartiers.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du samedi 14 décembre 2019

CAROTTES RÂPÉES (EN SACHET)

Ingrédients (pour 4 personnes) : Herbes aromatiques : 1 cuillère à soupe • Carottes râpées : 400 g • 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 :

Sortir le sachet de carottes râpées du réfrigérateur quelques minutes avant de passer à table.

Préparer la vinaigrette et la verser au fond d'un saladier.

Y disposer les carottes râpées juste au moment de servir.

Ajouter les herbes aromatiques de son choix (coriandre, persil...).

Mélanger et servir sans attendre.

Vinaigrette équilibrée

Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre.

Émulsionner avec l'huile.

PAËLLA (SURGELÉ)

Ingrédients (pour 4 personnes) : Paëlla (surgelée) : 1 boîte

Préparation :

Déballer et faire chauffer de préférence à la poêle, cuisson : 17 min.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

SALADE DE MANGUE, BANANE ET CLÉMENTINE



Ingrédients (pour 4 personnes) : Mangue : 1 • Banane : 1 • Clémentine : 1 • Citron (pour le jus) : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Éplucher la mangue, la banane et la clémentine.

Couper la mangue et la banane en dés et séparer la clémentine en quartiers.

Mettre les fruits dans un saladier, arroser de jus de citron et servir aussitôt.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du dimanche 15 décembre 2019

CÉLERIS CROQUANTS AU SURIMI

Ingrédients (pour 4 personnes) : Céleri en branches : 6 branches • Bâtons de surimi : 12 • Citron (pour le jus) : 1 cuillère à soupe • Mayonnaise : 3 cuillères à soupe

Préparation :

Couper le céleri en petits tronçons d'environ 2 cm.

Couper les bâtonnets de surimi de la même taille.

Dans un saladier, mélanger le tout avec la mayonnaise et le jus de citron.

Assaisonner et servir frais.

CARRELETS AU FOUR

Ingrédients (pour 4 personnes) : Carrelet : 700 g • Chapelure : 50 g • Échalote : 1 cuillère à café • Persil : 1 cuillère à soupe • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée • Vin blanc sec : 1 verre

Préparation :

Nettoyer et vider les poissons. Les disposer dans un plat allant au four.

Recouvrir les poissons de persil et d'échalotes. Mouiller avec le vin blanc sec et assaisonner.

Saupoudrer de chapelure, saler et poivrer. Mettre à four chaud pendant 10 à 15 min.

ÉPINARDS ET BOULGHOUR

Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Épinards frais : 600 g • Boulghour : 260 g

Préparation :

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

Au dernier moment (environ 5 min avant la fin de cuisson du boulghour), préparer les feuilles d'épinards : retirer les parties abîmées, la queue et la nervure centrale, puis laver rapidement les feuilles sous l'eau froide.

Déposer les feuilles d'épinards dans une poêle avec une noix de margarine fondue et faire cuire 1 à 2 min à feu moyen.

Assaisonner à son goût et servir sans attendre avec le boulghour cuit.

CRÈME BRÛLÉE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Crème brûlée : 4 pots

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le dîner du dimanche 15 décembre 2019

MACÉDOINE DE LÉGUMES

Ingrédients (pour 8 personnes) : Macédoine de légumes (conserves) : 1 boîte 4/4 • 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 macédoine de légumes.

Rincer et égoutter le contenu.

Déposer les légumes égouttés dans un saladier.

Ajouter la vinaigrette et mélanger.

Déguster.

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'olive et 2 c. à s. de colza).

TAGLIATELLES AU CITRON

Ingrédients (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. chaud.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

CLÉMENTINE OU MANDARINE



Ingrédients (pour 4 personnes) : Clémentines : 8

Préparation :

Éplucher les clémentines ou les mandarines et déguster en quartiers.



PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le déjeuner du lundi 16 décembre 2019

SALADE DE MÂCHE AU MAÏS CROQUANT

Ingrédients (pour 4 personnes) : Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Mâche : 125 g • Maïs (conservé) : 1 boîte

Préparation :

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

Bien laver la mâche, égoutter le maïs et les mettre dans le saladier.

Mélanger et servir aussitôt.

STEAKS TARTARE



Ingrédients (pour 4 personnes) : Moutarde : 2 cuillères à café • Jaunes d'œufs : 4 • Oignons : 3 • Persil : 2 cuillères à café • Steak haché de boeuf (frais) : 450 g

Préparation :

Mélanger la viande hachée aux oignons coupés le plus finement possible, au persil et à la moutarde. Saler, poivrer. Aplatir le mélange en 4 steaks d'égale grosseur, les recouvrir d'un film plastique et les placer au frais jusqu'au moment de servir.

Après avoir séparé les blancs des jaunes d'œufs, présenter les steaks tartare "chapeautés" d'un jaune d'œuf placé dans sa coquille.

POIREAUX FRAIS, POMMES DE TERRE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Poireau : 600 g • Pomme de terre : 400 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Rincer et éplucher les pommes de terre. Les conserver entières ou les couper en quartiers (au choix).

Couper la partie supérieure verte des poireaux, jeter les feuilles extérieures abîmées. Couper les racines au ras du blanc puis laver soigneusement les poireaux à l'eau froide et les émincer.

Déposer les pommes de terre et les poireaux dans le panier du cuit-vapeur pour 20 min de cuisson. Égoutter.

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

Servir sans attendre.

FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ

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

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 16 décembre 2019

ARTICHAUTS AU SAUMON FUMÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fonds d'artichauts : 5 • Macédoine de légumes (conservée) : 120 g • Saumon fumé : 2 tranches • Mayonnaise : 2 cuillères à soupe

Préparation :

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

Dans un saladier, le mélanger avec la macédoine, les dés de saumon et la mayonnaise.

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

RIZ AUX LÉGUMES GRILLÉS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Riz : 150 g • Légumes grillés (surgelés) : 350 g • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Parmesan en poudre : 2 cuillères à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Cuire le riz blanc dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min.

Dans une poêle, faire revenir les légumes grillés dans l'huile.

Mélanger le riz et les légumes dans un plat allant au four. Saupoudrer de parmesan.

Passer au gril 3 min.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

BANANE



Ingrédients (pour 4 personnes) : Bananes : 4

Préparation :

Casser la queue de la banane, l'éplucher et déguster.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le déjeuner du mardi 17 décembre 2019

CHAMPIGNONS À LA GRECQUE (TOUT PRÊT)

Ingédients (pour 4 personnes) : Champignons à la grecque (conserven) : 1 boîte

Préparation :

Ouvrir la boîte et déguster froid.

ESCALOPES DE VOLAILLE COLORÉES

Ingédients (pour 4 personnes) : Escalopes de poulet : 4 • Maïs (conserven) : 1 petite boîte • Champignons de Paris : 250 g • Oignon : 100 g • Concentré de tomate (conserven) : 1 cuillère à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Sucre en poudre : 1 cuillère à soupe • Bouillon cube de volaille : 1 cube • Sauce piquante : 2 gouttes • Poivron grillé (surgelé) : 85 g

Préparation :

Couper les escalopes en lanières ainsi que les poivrons décongelés.

Faire fondre la margarine dans une sauteuse et ajouter le sucre puis les oignons pelés et émincés. Mélanger. Une fois le mélange doré, ajouter les lanières de viande et les champignons de Paris, le maïs et les poivrons.

Délayer le bouillon cube dans 10 cl d'eau bouillante.

Diluer le bouillon de volaille avec le concentré de tomates et verser dans la sauteuse. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen environ 15 min.

Retirer le couvercle, rectifier l'assaisonnement, ajouter quelques gouttes de sauce piquante si on le souhaite et servir chaud.

CŒURS D'ARTICHAUT À LA SEMOULE FONDANTE

Ingédients (pour 4 personnes) : Semoule de blé : 160 g • Cœurs d'artichaut (conserven) : 1 boîte 4/4 • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Beurre : 1 noisette

Préparation :

Verser la semoule dans un saladier.

Porter à ébullition 10 cl d'eau et les verser sur le couscous.

Saler, ajouter 1 c. à s. d'huile, mélanger. Couvrir et laisser reposer 5 min.

Faire dorer les cœurs d'artichaut égouttés dans du beurre et servir avec la semoule chaude.

FAISSELLE AU MIEL ET AUX NOIX

Ingédients (pour 4 personnes) : Faisselle nature : 4 petits pots • Miel : 2 cuillères à café • Noix : 30 g

Préparation :

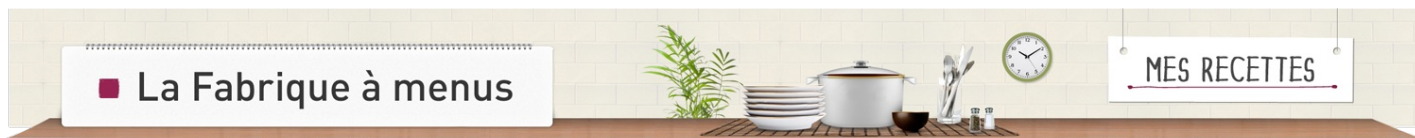
Concasser grossièrement les noix.

Égoutter les faisselles et les démouler sur des assiettes à dessert.

Arroser chaque faisselle d'un filet de miel liquide et saupoudrer de noix concassées.

Servir aussitôt.

PAIN



Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du mardi 17 décembre 2019

CAROTTES RÂPÉES AU CITRON



Ingrédients (pour 4 personnes) : Carotte : 400 g • Citron : 1 • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Persil : 1 cuillère à soupe • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée • Huile de colza : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Laver, éplucher et râper les carottes.
Presser le jus du citron.
Le verser sur les carottes.
Verser les huiles.
Saler et poivrer.
Parsemer de persil haché.
Servir frais.

FARFALLE AUX BROCOLIS

Ingrédients (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

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

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 mercredi 18 décembre 2019

ARTICHAUX AUX CREVETTES



Ingédients (pour 4 personnes) : Crevettes : 60 g • Fonds d'artichauts (conserves) : 1 boîte 1/2 • Macédoine de légumes (conserves) : 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.

ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE ÉPICÉE



Ingédients (pour 4 personnes) : Ail : 1 gousse • Basilic frais : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Piment d'Espelette : 1 cuillère à café • Poivre : 1 pincée • Sel : 1 pincée • Sucre en poudre : 1 pincée • Œufs : 8 • Oignons : 2 • Tomates pelées (conserves) : 200 g

Préparation :

Casser les œufs dans un saladier, les battre puis saler et poivrer.

Ouvrir la boîte de conserve et égoutter les tomates entières. Les couper en dés.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y déposer les oignons préalablement émincés. Faire revenir 2 min.

Ajouter l'ail et mélanger.

Verser les œufs battus et remuer sans cesse.

Ajouter les dés de tomates, une pincée de piment et retirer du feu. Les œufs doivent rester moelleux. Parsemer de basilic.

HARICOTS VERTS EXTRA-FINS ET POMMES DE TERRE

Ingédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Beurre : 2 noix • Haricots verts (surgelés) : 600 g • Pomme de terre : 680 g

Préparation :

Rincer et éplucher les pommes de terre. Les conserver entières ou les couper en quartiers (au choix).

Sortir les haricots verts du congélateur.

Déposer directement les pommes de terre et les haricots verts dans le panier du cuit-vapeur pour environ 20 min de cuisson douce. Égoutter.

Ajouter le beurre et assaisonner à son goût.

Servir sans attendre.

FROMAGE

Ingédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

SALADE DE MANGUE, BANANE ET CLÉMENTINE



Ingédients (pour 4 personnes) : Mangue : 1 • Banane : 1

• Clémentine : 1 • Citron (pour le jus) : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Éplucher la mangue, la banane et la clémentine.

Couper la mangue et la banane en dés et séparer la clémentine en quartiers.

Mettre les fruits dans un saladier, arroser de jus de citron et servir aussitôt.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le dîner du mercredi 18 décembre 2019

SALADE D'ENDIVES AU MAÏS CROQUANT

Ingédients (pour 4 personnes) : Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Endives : 4 • Maïs (conservé) : 1 boîte

Préparation :

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

Nettoyer et émincer les endives.

Égoutter le maïs et le verser dans le saladier.

Ajouter les endives.

Mélanger et servir aussitôt.

BAVETTES D'ALOYAU



Ingédients (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.

YAOURT NATURE SUCRÉ

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

SALADE DE MANGUE, POIRE ET ORANGE



Ingédients (pour 4 personnes) : Mangue : 1 • Poire : 1 • Orange : 1 • Cannelle : 1 cuillère à café

Préparation :

Éplucher la mangue, la poire et l'orange.

Couper la mangue et la poire en tranches. Couper l'orange en quartiers.

Mettre les fruits dans un saladier, saupoudrer de cannelle et servir rapidement.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le déjeuner du jeudi 19 décembre 2019

SALADE DE CHÈVRE CHAUD

Ingédients (pour 4 personnes) : Citron : 1 • Crottin de chèvre : 80 g • Herbes de Provence : 2 pincées • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Pain de mie : 4 tranches • Salade mesclun : 200 g • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Couper les crottins de chèvre en deux dans l'épaisseur et les disposer sur chaque tranche de pain. Placer les tranches sur la grille du four recouverte d'une feuille de papier d'aluminium et faire gratiner. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive avec un filet de jus de citron. Assaisonner et mélanger avec la salade. Répartir la salade dans chaque assiette et la recouvrir avec les tartines de chèvre.

FILETS DE POULET

Ingédients (pour 4 personnes) : Blanc de poulet : 400 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix

Préparation :

Sortir les filets de poulet de leur emballage et les couper en morceaux. Faire fondre une noix de margarine dans une poêle. Y faire cuire les filets à feu vif pendant 8 min. Assaisonner et accommoder à son goût. Servir.

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

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

CLÉMENTINE OU MANDARINE



Ingrédients (pour 4 personnes) : Clémentines : 8

Préparation :

Éplucher les clémentines ou les mandarines et déguster en quartiers.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du jeudi 19 décembre 2019

SOUPE À L'OSEILLE (EN BRIQUE)

Ingédients (pour 4 personnes) : Soupe à l'oseille (en brique) : 1 brique

Préparation :

Ouvrir la brique, verser la soupe dans une casserole et faire chauffer à feu doux.

PÂTES COUDÉES AU BASILIC

Ingédients (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 deshydraté 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.

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 déjeuner du vendredi 20 décembre 2019

CÉLERI-RAVE RÂPÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Céleri rave : 400 g • 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 :

Peler et laver le céleri-rave.

Le râper au-dessus d'un saladier au dernier moment (car le céleri-rave râpé noircit vite).

Préparer la vinaigrette et l'ajouter.

Mélanger et servir sans attendre.

Vinaigrette équilibrée

Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre.

émulsionner avec les deux huiles.

SAUMON À L'ESTRAGON



Ingrédients (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.

ÉPINARDS ET RIZ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Épinards frais : 600 g • Riz : 260 g

Préparation :

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

Au dernier moment (environ 5 min avant la fin de la cuisson du riz), préparer les feuilles d'épinards : retirer les parties abîmées, la queue et la nervure centrale, puis laver les feuilles rapidement sous l'eau froide.

Déposer les feuilles d'épinards dans une poêle avec une noix de margarine fondue pour 1 à 2 min de cuisson à feu moyen.

Assaisonner à son goût et servir sans attendre avec le riz cuit.

YAOURT AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

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

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du vendredi 20 décembre 2019

SALADE DE CÉLERI EN BRANCHES À LA CIBOULETTE

Ingédients (pour 4 personnes) : Céleri en branches : 8 branches • Ciboulette : 1 bouquet • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Moutarde : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 1 cuillère à café • Fromage blanc nature : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Faire cuire les branches de céleri 5 min dans de l'eau bouillante salée.

Couper le céleri en petits tronçons.

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.

Mélanger avec le céleri puis ajouter la ciboulette ciselée.

PÂTES COUDÉES À LA SAUCE PESTO ET SALADE

Ingédients (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.

FROMAGE

Ingédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

CLÉMENTINE OU MANDARINE



Ingédients (pour 4 personnes) : Clémentines : 8

Préparation :

Éplucher les clémentines ou les mandarines et déguster en quartiers.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g