

Pour le déjeuner du jeudi 15 août 2019

BRUSCHETTAS TOMATE-BASILIC

Ingédients (pour 4 personnes) : Pain de campagne : 12 tranches • Tomates : 4 • Ail : 2 gousses • Huile d'olive : 1 filet • Basilic frais : 1 bouquet • Citron vert (pour le jus) : 1 cl • Poivre : 1 pincée • Sel : 1 pincée

Préparation :

Disposer les tranches de pain sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et les faire griller 2 min sous le gril du four. Laisser refroidir hors du four.

Pendant ce temps, couper les tomates en deux, les épépiner puis les couper en dés.

Peler les gousses d'ail, les frotter généreusement sur les tranches de pain grillé puis napper d'un filet d'huile d'olive. Répartir les dés de tomate et le basilic ciselé.

Arroser les bruschettas avec un filet de jus de citron vert.

Poivrer et parsemer de fleur de sel.

Info : Choisir de préférence des tomates allongées (Roma).

BOULETTES D'AGNEAU (TOUT PRÊT)

Ingédients (pour 4 personnes) : Boulettes d'agneau (surgelé) : 1 sachet

Préparation :

Ouvrir le sachet et faire chauffer de préférence au four selon le temps indiqué sur l'emballage.

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.

PRUNE REINE-CLAUDE

Ingédients (pour 4 personnes) : Prunes : 12

Préparation :

Laver les prunes, les couper en deux, retirer les noyaux et déguster.



PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le dîner du jeudi 15 août 2019

VELOUTÉ DE COURGETTES À LA MENTHE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Courgettes : 3 • Pomme de terre : 1 • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Menthe fraîche : 5 branches • Feta : 30 g

Préparation :

Couper le pédoncule des courgettes, les laver et les couper en tronçons.

Peler la pomme de terre, la laver et la couper en morceaux.

Déposer les légumes dans un autocuiseur, recouvrir d'eau, saler, poivrer et faire cuire 10 min après la rotation de la soupape.

Rincer les feuilles de menthe.

Mixer en incorporant la feta et les feuilles de menthe (en garder quelques-unes pour la décoration).

Répartir le velouté dans des bols ou des assiettes, décorer d'une feuille de menthe et servir.

Astuce : Ce velouté peut également être servi très frais.

OMELETTE AUX LÉGUMES GRILLÉS ET SALADE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Œufs : 6 • Légumes grillés (surgelé) : 500 g • Basilic frais : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 4 cuillères à soupe • Poivre : 2 pincées • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Salade : 1 • Moutarde : 1 cuillère à café • Sel : 2 pincées • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Sortir les poivrons de l'emballage et, si nécessaire, les faire griller quelques minutes au four pour pouvoir éliminer la peau.

Couper les autres légumes surgelés en lanières.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y déposer les légumes. Les faire dorer 5 min.

Casser un à un les œufs dans un saladier, ajouter le basilic, saler, poivrer. Les battre en omelette.

Verser les œufs sur les légumes grillés, mélanger et faire cuire quelques minutes.

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.

FROMAGE BLANC AROMATISÉ

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

BRUGNON



Ingédients (pour 4 personnes) : Brugnon : 600 g

Préparation :

Laver le fruit et déguster.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du vendredi 16 août 2019

SALADE FRAÎCHE MÉRIDIONALE



Ingrédients (pour 4 personnes) : Tomates : 2 • Poivron : 1
• Oignon rouge : 1 • Ail : 1 gousse • Moutarde : 1 cuillère à café
• Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe
• Fromage blanc nature : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Laver les tomates et le poivron. Les couper en petits dés.

Éplucher et émincer finement l'oignon rouge.

Répéter l'opération pour la gousse d'ail.

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 légumes, l'oignon et l'ail.

Mélanger et servir dès que possible.

SAUMON



Ingrédients (pour 4 personnes) : Huile d'olive : 4 cuillères à soupe
• Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Herbes aromatiques : 1 cuillère à soupe
• Pavé de saumon : 400 g

Préparation :

Sortir le saumon de son emballage et le déposer dans le panier du cuit-vapeur.

Ajouter des herbes aromatiques à sa convenance.

Compter environ 15 min de cuisson puis retirer le poisson.

Verser un filet d'huile d'olive sur le saumon cuit.

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

Au choix : Le saumon est également disponible au rayon surgelés (suivre les conseils de préparation portés sur les emballages).

CŒURS D'ARTICHAUT À LA SEMOULE FONDANTE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Semoule de blé : 160 g • Cœurs d'artichaut (conserves) : 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 NATURE SUCRÉE

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

BROCHETTES DE FRUITS ROUGES, BANANES ET POIRES



Ingrédients (pour 4 personnes) : Fruits rouges (surgelé) : 120 g • Bananes : 2 • Poires : 2

Préparation :

Éplucher les poires et les bananes puis les couper en cubes.

Sur des piques en bois, placer un fruit rouge décongelé, un morceau de poire puis un morceau de banane.

Renouveler l'opération.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le dîner du vendredi 16 août 2019

SALADE DE CONCOMBRE AUX FRUITS SECS

Ingédients (pour 4 personnes) : Concombre : 1 • Noisettes : 20 g • Cerneaux de noix : 20 g • Raisins secs : 20 g • Basilic frais : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Éplucher le concombre, le couper en fines tranches.

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

Ajouter le concombre, les fruits secs et parsemer de basilic ciselé.

JAMBON BLANC, ET RIZ À LA SAUCE TOMATE

Ingédients (pour 4 personnes) : Jambon blanc/cuit : 8 tranches • Herbes aromatiques : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Poivre : 1 pincée • Riz : 260 g • Sel : 1 pincée • Sauce tomate : 1 boîte

Préparation :

Sortir le jambon blanc du réfrigérateur juste avant de passer à table.

Disposer joliment les tranches dans une assiette de présentation. Déguster.

Accompagner éventuellement de comichons ou de petits oignons grelots.

riz à la tomate

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

Pendant ce temps, ouvrir la boîte de sauce tomate.

Verser la dans une sauteuse avec l'huile d'olive et faire réchauffer 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 BLANC NATURE SUCRÉ

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

COMPOTE DE POMMES SANS SUCRE AJOUTÉ

Ingédients (pour 4 personnes) : Compote de pommes sans sucre ajouté : 4 pots

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le déjeuner du samedi 17 août 2019

SALADE DE COURGETTES CROQUANTES AU MAÏS

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

Préparation :

Nettoyer les courgettes et les couper en fines lamelles. Égoutter le maïs.

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

Ajouter les courgettes et le maïs, mélanger et 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.

BLÉ AUX HARICOTS VERTS FONDANTS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Blé : 200 g • Haricots verts (surgelé) : 400 g • Persil : 2 branches • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Amandes : 80 g

Préparation :

Faire cuire le blé dans une casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet.

Placer les haricots verts dans le panier du cuit-vapeur pour 20 min de cuisson.

Dans un saladier, mélanger le blé et les haricots, parsemer de persil haché et d'amandes concassées, ajouter l'huile d'olive. Saler, poivrer et servir chaud.

FROMAGE



Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

MELON



Ingrédients (pour 4 personnes) : Melon : 4 tranches

Préparation :

Couper le melon en quartiers, l'épépiner et déguster.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du samedi 17 août 2019

CAROTTES RÂPÉES AUX RAISINS SECS

Ingédients (pour 4 personnes) : Carottes : 2 • Raisins secs : 1 poignée • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
• Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Orange (pour le jus) : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le jus d'orange, un peu de sel et de poivre.

Laver, éplucher et râper les carottes.

Mélanger dans un saladier les carottes râpées, les raisins secs, la vinaigrette.

Recouvrir d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir bien frais.

PAËLLA (SURGELÉ)

Ingédients (pour 4 personnes) : Paëlla (surgelé) : 1 boîte

Préparation :

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

GÂTEAU DE SEMOULE

Ingédients (pour 4 personnes) : Gâteau de semoule (conservé) : 4 pots

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du dimanche 18 août 2019

PETITS LÉGUMES À LA CORIANDRE FRAÎCHE



Ingédients (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.

COLIN



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

Préparation :

Sortir le poisson de son emballage et le déposer dans le panier du cuit-vapeur.

Ajouter des herbes aromatiques sur le poisson.

Compter de 5 à 10 min de cuisson selon l'épaisseur du poisson.

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 : Le poisson nature est également disponible au rayon surgelés (suivre les conseils de préparation figurant sur les emballages).

HARICOTS PLATS (MANGE-TOUT), PÂTES



Ingédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Beurre : 2 noix • Haricots plats : 600 g • Poivre : 1 pincée
• Pâtes : 260 g

Préparation :

Équeuter les haricots plats et les rincer rapidement sous l'eau froide. Les égoutter.

Les déposer dans le panier du cuit-vapeur pour 20 min de cuisson douce.

Pendant ce temps, faire cuire les pâtes de son choix une dizaine de minutes (selon les indications portées sur l'emballage). Égoutter.

Ajouter le beurre et assaisonner à son goût.

Servir sans attendre avec les haricots verts cuits.

FROMAGE

Ingédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

PASTÈQUE



Ingédients (pour 4 personnes) : Pastèque : 4 tranches

Préparation :

Couper la pastèque en quartiers et déguster.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du dimanche 18 août 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 équilibre

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

Émulsionner avec l'huile.

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.

FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ

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

RAISIN





Ingédients (pour 4 personnes) : Raisin noir : 4 coupelles

Préparation :

Laver la grappe et déguster.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du lundi 19 août 2019

SALADE DE HARICOTS BLANCS AUX 2 TOMATES



Ingédients (pour 4 personnes) : Tomates séchées : 30 g
 • Haricots blancs (conserves) : 1 boîte 1/2 • Sel : 1 pincée •
 Poivre : 1 pincée • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de
 vin : 1 cuillère à soupe • Huile de colza : 3 cuillères à soupe •
 Basilic frais : 8 feuilles • Tomates cerises : 10

Préparation :

Laver les tomates cerises et les couper en deux.

Rincer et égoutter les haricots.

Couper les tomates confites en lanières.

Préparer la vinaigrette : Dans un saladier, verser le sel, le poivre et la moutarde et délayer avec le vinaigre. Fouetter avec l'huile.

Ajouter les haricots, les tomates confites et les tomates cerises.

Parsemer de basilic ciselé, mélanger et servir.

TIMBALE MILANAISE

Ingédients (pour 6 personnes) : Champignons de Paris : 200 g • Purée de tomates : 400 g • Crème fraîche épaisse 15% MG : 100 ml • Fromage râpé : 60 g • Jambon blanc/cuit : 400 g • Macaroni : 300 g • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, couper le jambon en dés.

Laver et couper finement les champignons. Les déposer dans une poêle. Ajouter un demi-verre d'eau. Saler. Faire cuire à couvert à feu moyen 5 min.

Égoutter les champignons. Les faire cuire à nouveau 5 min à feu doux avec un filet d'huile d'olive.

Mélanger dans une petite casserole le coulis de tomate et la crème, saler, poivrer.

Bien égoutter les pâtes et les mettre dans un plat chaud. Ajouter le jambon et les champignons.

Arroser avec la sauce, mélanger et servir immédiatement avec une coupelle de fromage râpé.

FROMAGE

Ingédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

BROCHETTES DE FRUITS ROUGES, BANANES ET POIRES



Ingrédients (pour 4 personnes) : Fruits rouges (surgelé) : 120 g • Bananes : 2 • Poires : 2

Préparation :

Éplucher les poires et les bananes puis les couper en cubes.

Sur des piques en bois, placer un fruit rouge décongelé, un morceau de poire puis un morceau de banane. Renouveler l'opération.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du lundi 19 août 2019

CHAMPIGNONS DE PARIS EN VINAIGRETTE ET RADIS MARINÉS



Ingédients (pour 4 personnes) : Champignons de Paris : 250 g • Radis : 1 poignée • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Fromage blanc nature : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Nettoyer les champignons et les couper en quatre.

Couper les queues et les tiges des radis puis découper les radis en fines lamelles.

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 radis et les champignons, servir sans attendre.

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.

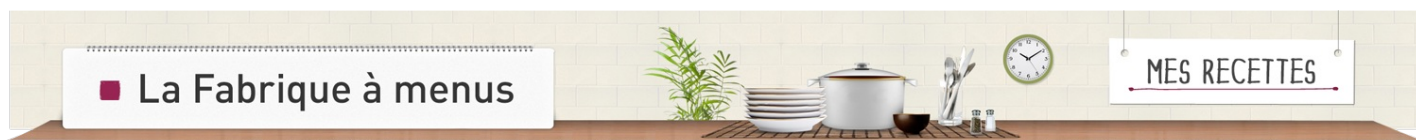
YAOURT NATURE SUCRÉ

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

COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ

Ingédients (pour 4 personnes) : Compote sans sucre ajouté : 4 pots

PAIN



Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du mardi 20 août 2019

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.

POISSON À LA PROVENÇALE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Poisson à la provençale (surgelé) : 4 boîtes

Préparation :

Déballer et faire chauffer au micro-ondes, cuisson : 8 min.

PURÉE DE POMMES DE TERRE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Purée de pommes de terre (tout prêt) : 2 barquettes

Préparation :

Déballer, percer l'opercule et faire chauffer au micro-ondes, cuisson : 2 min 30.

FAISSELLE AU COULIS DE FRUITS ROUGES

Ingrédients (pour 4 personnes) : Faisselle nature : 4 petits pots • Coulis de fruits rouges (au choix) : 8 cuillères à soupe • Menthe fraîche : 1 branche

Préparation :

Rincer et éponger la menthe dans du papier absorbant.

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

Entourer chaque faisselle de 2 c. à s. de coulis de fruits rouges.

Orner chaque faisselle d'une feuille de menthe et servir aussitôt.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du mardi 20 août 2019

MACÉDOINE DE LÉGUMES

Ingédients (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).

PENNE AU BASILIC ET AUX TOMATES

Ingédients (pour 4 personnes) : Basilic frais : 1 bouquet • Gros sel : 10 g • Huile d'olive : 4 cuillères à soupe • Olives noires : 10 • Penne : 260 g • Poivre : 2 pincées • Tomates : 4 • Sel : 1 pincée

Préparation :

Faire bouillir de l'eau et y ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive et du gros sel.

Plonger les *penn*e dans l'eau bouillante et les faire cuire *al dente*.

Les égoutter.

Laver les tomates et les couper en dés.

Laver et ciseler le basilic.

Dans un faitout, faire chauffer le reste de l'huile d'olive.

Ajouter les dés de tomates, saler et poivrer.

Ajouter les pâtes, les olives noires entières et le basilic.

Servir aussitôt.

FROMAGE

Ingédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

FIGUES



Ingédients (pour 4 personnes) : Figues fraîches : 12

Préparation :

Éplucher les figues et déguster.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du mercredi 21 août 2019

SALADE AUX RAISINS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Gruyère : 95 g • Huile de noix ou noisette : 2 cuillères à soupe • Salade : 200 g • Raisin noir : 1 grappe • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Mélanger l'huile et le vinaigre de vin.

Saler, poivrer et ajouter la salade lavée et égouttée.

Couper le gruyère en petits dés et le mélanger à la salade.

Ajouter les grains de raisins lavés et égouttés.

ŒUFS POCHÉS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Œufs : 8 • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau salée et vinaigrée.

Pendant ce temps, casser chaque œuf dans une tasse en faisant attention à ne pas rompre l'enveloppe des jaunes.

Plonger une première tasse dans la casserole et la retourner délicatement pour faire descendre l'œuf dans l'eau frémissante. Procéder de même avec les autres œufs.

Les pocher 3 min sans faire bouillir l'eau ; le blanc enveloppe le jaune en se coagulant.

Lorsque le blanc est coagulé, retirer les œufs avec une écumoire et les déposer dans un saladier d'eau très froide pour stopper la cuisson.

Assaisonner à son goût et servir sans attendre.

CAROTTES ET RIZ

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

Préparation :

Peler les carottes, les couper en rondelles et les déposer dans le panier du cuit-vapeur pour 12 min de cuisson.

Pendant ce temps, faire cuire le riz une dizaine de minutes (selon les indications portées sur l'emballage).

Égoutter le riz et les carottes.

Ajouter le beurre et assaisonner à son goût.

Servir sans attendre.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

FIGUES



Ingédients (pour 4 personnes) : Figues fraîches : 12

Préparation :

Éplucher les figues et déguster.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du mercredi 21 août 2019

GASPACHO EXPRESS MAISON

Ingédients (pour 4 personnes) : Purée de tomates : 300 g • Concentré de tomate (conservé) : 1 cuillère à soupe • Ketchup : 1 cuillère à soupe • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Crème fraîche liquide : 40 ml • Basilic déshydraté : 1 cuillère à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Mixer les tomates avec 4 feuilles de basilic ciselé, le concentré de tomates, le vinaigre, l'huile et la crème. Saler et poivrer.

Réserver au frais dans un saladier recouvert de papier film.

Au moment de servir, verser le gaspacho dans des verres.

RIZ AUX LÉGUMES GRILLÉS

Ingédients (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.

PETITS-SUISSES NATURE SUCRÉ

Ingédients (pour 4 personnes) : Petit-suisse nature : 8 petits pots • Sucre en poudre : 4 cuillères à café

NECTARINE

Ingédients (pour 4 personnes) : Nectarines : 4

Préparation :

Laver les nectarines, les couper en deux et déguster.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g