

Pour le déjeuner du samedi 21 décembre 2019

SALADE DE RIZ (TOUT PRÊT)

Ingédients (pour 4 personnes) : Salade de riz (tout prêt) : 2 barquettes

Préparation :

Déballer et déguster froid.

BROUILLADE AUX HERBES



Ingédients (pour 4 personnes) : Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Sel : 2 pincées • Œufs : 6 • Pain de mie : 2 tranches • Poivre : 1 pincée • Herbes aromatiques : 1 bouquet

Préparation :

Battre les œufs en omelette, saler, poivrer et ajouter les herbes ciselées.
Toaster les tranches de pain de mie puis les couper en deux en diagonale.
Mettre de l'eau à chauffer dans une poêle pour faire un bain-marie.
Dans une casserole, mettre l'huile et la placer au bain-marie.
Verser les œufs et faire cuire en mélangeant doucement au fouet.
Retirer la casserole du bain-marie dès que la préparation est crémeuse.
Mettre les œufs dans le plat de service et disposer tout autour les triangles de pain grillé.

PURÉE DE POIS CASSÉS

Ingédients (pour 4 personnes) : Purée de pois cassés (tout prêt) : 4 barquettes

Préparation :

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

FROMAGE

Ingédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

POIRE





Ingédients (pour 4 personnes) : Poires : 4

Préparation :

Laver la poire, la couper en deux, épépiner et déguster.

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du samedi 21 décembre 2019

SALADE D'AVOCAT AU THON

Ingédients (pour 4 personnes) : Avocat : 1 • Thon au naturel (conservé) : 1 boîte • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Fromage blanc nature : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Éplucher l'avocat et le couper en dés.

Égoutter le thon et l'émietter.

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 l'avocat et le thon, mélanger et servir aussitôt.

RIZ AUX LÉGUMES GRILLÉS

Ingédients (pour 4 personnes) : Riz : 150 g • Légumes grillés (surgelé) : 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.

YAOURT NATURE SUCRÉ

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

BROCHETTES DE FRUITS ROUGES, BANANES ET POIRES



Ingédients (pour 4 personnes) : Fruits rouges (surgelés) : 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

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le déjeuner du dimanche 22 décembre 2019

SALADE DE CŒURS DE PALMIER AU SURIMI



Ingrédients (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.

RUMSTECK



Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Rumsteck : 500 g

Préparation :

Sortir les rumstecks du réfrigérateur au dernier moment pour que la viande soit "saisie" lors de la cuisson.
Faire fondre une noix de margarine dans une poêle à feu vif 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.

AUBERGINES À L'ORIENTALE

■ La Fabrique à menus

MES RECETTES

Ingédients (pour 4 personnes) : Semoule de blé : 120 g • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Raisins secs : 1 poignée • Aubergines grillées (surgelé) : 400 g

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, les raisins secs et mélanger. Couvrir et laisser reposer 5 min.

Dans une sauteuse, faire dorer les aubergines dans de l'huile d'olive, parsemer de coriandre ciselée et servir avec la semoule chaude.

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 dimanche 22 décembre 2019

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.

PÂTES COUDÉES AU BASILIC

Ingédients (pour 4 personnes) : Ail : 2 gousses • Basilic déshydraté : 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.

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 déjeuner du lundi 23 décembre 2019

MACÉDOINE DE LÉGUMES SUR FONDS D'ARTICHAUTS



Ingrédients (pour 4 personnes) : Fonds d'artichauts : 4 • Macédoine de légumes (conservée) : 1 boîte 1/2 • Mayonnaise : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Égoutter la macédoine de légumes et la mélanger avec la mayonnaise. Assaisonner. Répartir la préparation sur les fonds d'artichaut.

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.

BROCOLIS ET SEMOULE

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

Préparation :

Sortir les brocolis du congélateur.

Les déposer directement dans le panier du cuit-vapeur pour 15-20 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.

FAISSELLE NATURE SUCRÉE

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

KIWI



Ingrédients (pour 4 personnes) : Kiwis : 4

Préparation :

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

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du lundi 23 décembre 2019

SALADE DE MÂCHE 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 • 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.

PAËLLA (SURGELÉ)

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

Préparation :

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

FROMAGE

Ingédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

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 mardi 24 décembre 2019

AVOCATS SAUCE ROQUEFORT

Ingédients (pour 4 personnes) : Avocats : 2 • Ciboulette : 2 cuillères à café • Citron : 1 • Fromage blanc nature : 25 g • Roquefort : 50 g • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Couper les avocats en deux et retirer le noyau.
Retirer la chair de la coque, arroser de jus de citron et réserver.
Mélanger le roquefort, la chair écrasée et le fromage blanc. Poivrer.
Farcir les coques avec cette préparation.
Parsemer de ciboulette.
Mettre au frais avant de servir.

PAVÉS DE BŒUF



Ingédients (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.

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.

BROCHETTES DE FRUITS ROUGES, BANANES ET POIRES



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

Préparation :

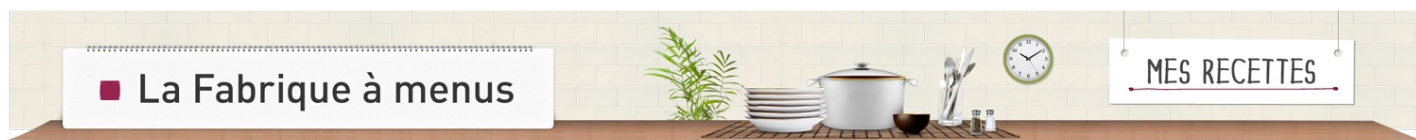
Éplucher les poires et les bananes puis les couper en cubes.

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 mardi 24 décembre 2019

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.

ŒUFS AU PLAT



Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Œufs : 8

Préparation :

Faire fondre une noix de margarine dans une poêle préchauffée à feu moyen.
Casser les œufs et les déposer délicatement dans la poêle en faisant attention à ne pas crever le jaune.
Ajouter une pincée de sel sur le blanc des œufs uniquement.
Faire cuire 3 à 5 min en faisant doucement tourner la poêle de temps en temps pour s'assurer que les œufs n'attachent pas.
Assaisonner et servir.

TOMATES ET RIZ

■ La Fabrique à menus



MES RECETTES

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.

YAOURT AUX FRUITS

Ingédients (pour 4 personnes) : Yaourt aux fruits : 4 pots

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du mercredi 25 décembre 2019

MESCLUN AUX POIRES ET PAIN D'ÉPICES

Ingédients (pour 4 personnes) : Salade mesclun : 1 • Poire : 1 • Citron (pour le jus) : 1 cuillère à soupe • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Pain d'épices : 1 tranche • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe

Préparation :

Rincer et essorer le mesclun.

Éplucher la poire, la couper en lamelles, les arroser de jus de citron.

Préparer la sauce : verser le vinaigre dans un saladier, saler, poivrer et émulsionner avec l'huile.

Faire légèrement griller le pain d'épices et le couper en petits carrés.

Déposer le mesclun dans le saladier, ajouter les lamelles de poires et les carrés de pain d'épices.

Mélanger et servir.

CÔTES DE VEAU GRILLÉES

Ingédients (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.

HARICOTS VERTS EXTRA-FINS ET BLÉ

Ingédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Haricots verts extra-fins (conserves) : 1 boîte • Blé : 260 g

Préparation :

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

Pendant ce temps, ouvrir la boîte de conserve et égoutter son contenu. Rincer sous un filet d'eau froide puis égoutter à nouveau.

Faire fondre une noix de margarine dans une casserole, y verser les haricots verts.

Mélanger et faire réchauffer à feu moyen pendant 5 min ou suivre les indications portées sur la boîte.

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

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 mercredi 25 décembre 2019

POIREAUX EN VINAIGRETTE



Ingédients (pour 4 personnes) : Poireaux : 4 • 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 :

Couper les poireaux de façon à ne garder que les blancs.

Les placer dans le panier du cuit-vapeur pour 10 min de cuisson puis les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

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

Une fois que les poireaux sont froids, les déposer dans un plat, napper de vinaigrette et servir frais.

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 noix : 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 noix.

YAOURT NATURE SUCRÉ

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

FRUIT DE LA PASSION

Ingédients (pour 4 personnes) : Fruits de la passion : 8

Préparation :

Couper le fruit de la passion en deux et déguster à la petite cuillère.



PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le déjeuner du jeudi 26 décembre 2019

CAROTTES RÂPÉES

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

Préparation :

Laver, peler et râper les carottes.

Faire une vinaigrette en mélangeant l'huile, le jus du citron, le sel et le poivre.

Verser la vinaigrette sur les carottes.

Parsemer de persil haché.

CÔTES D'AGNEAU

Ingrédients (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.

GNOCCHIS



Ingrédients (pour 4 personnes) : Gnocchis : 480 g • Sel : 1 pincée • Beurre : 2 noix

Préparation :

Dans une casserole, porter à ébullition un grand volume d'eau salée.

Verser les gnocchis et remuer pendant 2 min jusqu'à la reprise de l'ébullition.

Compter environ 5 min de cuisson (suivant les indications portées sur l'emballage). Les gnocchis sont prêts quand ils remontent à la surface.

Égoutter. Ajouter le beurre. Assaisonner et accommoder à son goût.

Servir chaud.

FROMAGE



Ingédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ

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

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du jeudi 26 décembre 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).

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.

FLAN AU CAMEL

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

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du vendredi 27 décembre 2019

SALADE DE FENOUILS ET POMME

Ingédients (pour 6 personnes) : Fenouil : 2 pièces • Pomme : 1 • Citron (pour le jus) : 3 cuillères à soupe • Moutarde : 1 cuillère à café • Huile de colza : 1 cuillère à soupe • Huile de noix ou noisette : 2 cuillères à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Couper la base et les tiges des fenouils. Les rincer et les émincer finement.

Éplucher la pomme, l'épépiner et la couper en lamelles. Les arroser avec 2 c. à s. de jus de citron pour les empêcher de noircir.

Préparer la sauce : Verser le reste de jus de citron dans un bol. Mélanger avec la moutarde, le sel et le poivre.

Émulsionner avec les huiles.

Verser la sauce sur la salade, mélanger et décorer avec un peu de plumet de fenouil.

LOTTE AUX HERBES

Ingédients (pour 4 personnes) : Ciboulette : 1 bouquet • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Lote : 400 g • Persil : 1 bouquet • Tomates pelées (conserves) : 1 boîte • Vin blanc sec : 1 verre • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Laver et hacher les herbes.

Couper la lote en cubes et les faire dorer dans l'huile pendant 2 min.

Ajouter les tomates et le vin blanc. Saler, poivrer.

Couvrir et laisser cuire 10 min à petit feu.

Verser dans un plat de service et saupoudrer d'herbes hachées.

FRITES

Ingédients (pour 4 personnes) : Frites (surgelées) : 500 g

Préparation :

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

PETIT-SUISSE AROMATISÉ

Ingédients (pour 4 personnes) : Petit-suisse aromatisé : 8 petits pots

PAIN

Ingédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le dîner du vendredi 27 décembre 2019

SALADE AU MAÏS ET CHAMPIGNONS DE PARIS EN VINAIGRETTE

Ingédients (pour 4 personnes) : Champignons de Paris : 200 g • Maïs (conserves) : 1 petite boîte • 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 et couper les champignons en quatre.

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 et le fromage blanc.

Ajouter les champignons et le maïs puis mélanger.

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. Chaud.

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