

SEMAINE 1

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PETITS DÉJEUNERS

2 tartines de pain aux céréales	2 tartines de pain complet	céréales avec du lait	4 biscottes complètes	Flocons d'avoine	2 tranches de pain de mie complet	2 tartines de pain complet
Beurre	Beurre	1 petit bol de salade de fruits (fraises, pêches, banane)	Beurre	1 yaourt nature	30g de fromage à tartiner	Beurre
1 yaourt nature	Smoothie Pommes / Fraises		1 verre de lait	1 petit bol de salade de fruits (kiwi, pomme, banane)	1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté	Smoothie fraises / pistache
250g de Fraises			1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté			

DEJEUNERS

Carottes râpées vinaigrette allégée	Fenouil vinaigrette moutardée	Crème de courgette	1 bol de Gaspacho	Betteraves vinaigrette allégée	Salade de tomates, avocat, cœur de palmier	Fonds d'artichauts vinaigrette allégée
Escalope de poulet grillé	Papillote de poisson blanc forestière	1 steak haché	Lotte poivre vert	Poulet estragon aux céréales complètes	Côte de porc poêlée	Agneau olives poivrons
Taboulé minute	100g de Riz cuit	Tomates provençales - 150g de Semoule complète cuite	Carottes vapeur et 150g de blé cuit	Ratatouille	100g de Tagliatelles cuites et Carottes sautés aux oignons	150g de Boulghour cuit
30g de fromage	1 fromage blanc nature	30g de fromage	2 Petits suisses nature	30g de fromage	Faisselle nature	30g de fromage
1 Pêche	3 abricots	1 Brugnion	1 compote sans sucre ajouté	1 brugnion	2 kiwis	1 pomme
Pain	Pain	Pain	Pain	Pain	Pain	Pain

SEMAINE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DINERS						
Salade de pomme de terre, haricots verts, tomates, œufs durs, oignon, ciboulette		Concombre sauce au yaourt	Salade verte, pousses de haricot mungo, pousses de bambou, crevettes vinaigrette soja		Pavé de saumon vapeur	Soupe glacée de tomates aux herbes
🌀		🌀	🌀			🌀
Vinaigrette allégée	1/2 avocat, vinaigrette allégée	Omelette	Moules marinières	Croques tomates	Fondue de poireaux	1/2 Magret de canard
🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀
1 yaourt nature	Légumes farcis (courgette, tomate, champignon, pomme de terre) : farce bœuf haché, jambon oignon	piperade basquaise et 150g de pâtes cuites	2 Pommes de terre vapeur	Salade verte	Riz au lait au chocolat	Brocolis crémeux, 150g de polenta cuite
🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀
250 g de melon	Gateau de semoule aux raisins secs	Faisselle nature	30g de fromage	1 yaourt nature	1 pêche	1 fromage blanc nature
🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀
Pain	Pain	15 cerises	250g de pastèque	1 bol de fraises et de framboises	Pain	1 compote sans sucre ajouté
		🌀	🌀	🌀		🌀
		Pain	Pain	Pain		Pain

SEMAINE 1

PETITS DEJEUNERS

- *SMOOTHIE POMME/FRAISE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 100g de fraise, 8cl de jus de pommes sans sucre ajouté, 5cl de lait ½ écrémé

Préparation :

Nettoyer et équeuter les fraises et mettre tous les ingrédients dans un blender. Mixer jusqu'à obtention de la texture voulue

- *SMOOTHIE FRAISE /PISTACHE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 250g de fraise, 15cl de lait ½ écrémé, 1cuillère à café de pistache nature décortiquée

Préparation :

Nettoyer et équeuter les fraises et mettre tous les ingrédients dans un blender. Mixer jusqu'à obtention de la texture voulue

- *VINAIGRETTE ALLEGEE MAISON*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 cuillère à café d'huile, ½ cuillère à café de moutarde, eau, ½ cuillère à café de vinaigre (au choix vin rouge, balsamique,...) ou jus de citron, sel, poivre, épices, herbes aromatiques (selon le goût)

Préparation : Bien émulsionner l'huile, la moutarde et le vinaigre (ou le citron). Ajouter l'eau jusqu'à avoir la texture souhaitée. Assaisonner selon le goût.

DEJEUNERS

- *TABOULE MINUTE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 150g de semoule de blé complet cuite, 2 tomates, ¼ de poivron, 1 tronçon de concombre de 3cms d'épaisseur, 4 feuilles de menthe, 2 brins de ciboulette, le jus d'1/4 de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Préparation : Faire cuire et gonfler la semoule comme indiqué sur l'emballage. Mettre la semoule au réfrigérateur. Pendant ce temps, couper les tomates, poivron, concombre en cubes, ciseler finement les feuilles de menthe et les brins de ciboulette. Ajouter la semoule refroidie puis le jus de citron, l'huile d'olive et enfin saler et poivrer selon le goût. Servir bien frais.

- *PAPILLOTE DE POISSON FORESTIERE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 filet de poisson blanc (lieu, perche, colin, cabillaud..) frais ou surgelés, 3 champignons de Paris de taille moyenne (ou 4 petits), 1/2 citron, estragon, cerfeuil, huile d'olive, sel, poivre, papier sulfurisé

Préparation : découper 1 feuille de papier sulfurisé de bonne taille. Râper quelques zestes du ½ citron puis presser le et réserver le jus. Nettoyer les champignons puis émincer-les en fines lamelles. Déposer 1 filet de poisson au centre de la feuille de papier sulfurisé. Saler et poivrer légèrement le filet de poisson. Ajouter les lamelles de champignons, les fines herbes ciselées et le jus de citron. Finir par le filet d'huile d'olive. Plier correctement le papier autour du poisson de manière à faire une papillote bien hermétique. Mettre à cuire au four 15 minutes à 220° (th 7-8)

- *CREME DE COURGETTE*

Ingrédients (pour 3 personnes) : 2 courgettes, 1 grosse pomme de terre, 1 oignon, ½ gousse d'ail, ½ bouillon de cube, sel et poivre, 1 cuillère à soupe de crème à 4%

Préparation : Peler les courgettes, la pomme de terre, l'oignon et l'ail. Couper le tout grossièrement. Mettre à cuire avec le ½ bouillon de cube dans un grand volume d'eau pendant 25 minutes. Puis, mixer le tout au blender et rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Ajouter la crème. A servir chaud ou froid.

- *TOMATES A LA PROVENCALES*

Ingrédients (pour 1 personne) : 2 tomates, 2 cuillères à soupe de persil ciselé, 4 cuillères à soupe de chapelure, sel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'ail coupé en petits morceaux

Préparation : Couper les tomates en 2 et le mettre dans un plat allant au four. Les Saler. Dans 1 bol, mélanger la chapelure, le persil, l'ail et l'huile d'olive. Recouvrir le dessus des tomates avec e mélange. Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau au fond au fond du plat et enfourner 25 minutes à 200°C

- *LOTTE POIVRE VERT*

Ingrédients (pour 1 personne) : 150g de lotte parée, 1 cuillère à soupe et ½ de vin blanc, 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée semi épaisse, ½ cuillère à café de poivre vert, sel

Préparation : couper la lotte en morceaux. Faire cuire à couvert la lotte dans une cocotte avec le vin blanc pendant 10 à 12 minutes. Puis ajouter le poivre vert, le sel et la crème fraîche.

- *CAROTTE VAPEUR*

Ingrédients (pour 1 personne) : 200g de carottes, 1 cuillère à café de persil haché

Préparation : Peler et couper les carottes en rondelles. Faire cuire 10 minutes à la vapeur. Servir les carottes parsemées de persil haché.

- *POULET ESTRAGON AUX CEREALES COMPLETES*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 cuisse de poulet, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, 1 cuillère à soupe d'estragon, sel et poivre, 50g de céréales complètes

Préparation : dans une cocotte, faire dorer la cuisse de poulet puis ajouter les céréales, l'estragon, le sel et le poivre. Versez le volume d'eau comme indiqué sur l'emballage et laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau par les céréales complètes.

- *RATATOUILLE*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 1 aubergine, 1 courgette, ½ poivron rouge, 2 grosses tomates, ½ oignon, 1 gousse d'ail, 1 branche de thym, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation : peler et tailler en dés tous les légumes. Mettre tous les légumes à cuire dans une poêle bien chaude pendant 1 à 2 minutes. Ajouter l'huile d'olive et le thym. Saler et poivrer. Bien mélanger. Puis baisser le feu et cuire à feu moyen pendant ¼ d'heure en remuant régulièrement.

- *SALADE TOMATE AVOCAT CŒUR DE PALMIER*

Ingrédients (pour une personne) : 1 tomate, 1 cœur de palmier et ½ avocat, sel, poivre, vinaigrette allégée.

Préparation : Laver et couper la tomate en petits dés. Egoutter le cœur de palmier et le couper en rondelles. Peler et couper en lamelles l'avocat. Dans un saladier, mettre tous les ingrédients, saler et poivrer. Ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigrette allégée et bien mélanger.

- *CAROTTES SAUTEES AUX OIGNONS*

Ingrédients (1 personne) : 2 carottes moyennes, 1 oignon, ½ bouillon de cube, thym, 1 cuillère à café, sel, poivre, 5 cuillères à soupe d'eau.

Préparation : Eplucher, laver et tailler les carottes en fines rondelles. Eplucher et émincer l'oignon. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Lorsque les oignons commencent à colorer, ajouter les carottes. Faire suer les carottes à feu moyen pendant 8 minutes. A mi cuisson, saler et poivrer. Ajouter le thym, l'eau et le bouillon de cube. Couvrir et faire cuire pendant 15 minutes, en remuant souvent.

- *AGNEAU OLIVES ET POIVRONS*

Ingrédients (pour 2 personnes) : 250g d'agneau, 50g d'olives noires dénoyautées, ½ poivron rouge, ½ poivron vert, 100g de purée de tomates, 2 branches de thym, sel et poivre.

Préparation : Couper les poivrons en petits morceaux. Couper l'agneau en morceaux de tailles moyennes et les faire revenir dans une sauteuse sans matière grasse. Ajouter, les poivrons, les olives, le thym et la purée de tomate. Saler et poivrer. Laisser cuire 30 minutes à feu doux. Ajouter si besoin un peu d'eau en cours de cuisson.

DINERS

- *SALADE DE POMME DE TERRE HARICOTS VERTS TOMATES ŒUFS DURS OIGNON CIBOULETTE*

Ingrédients (pour 1 personne) : 2 œufs, 2 grosses pommes de terre (charlotte ou amandine), 1 grosse poignée de haricots verts, 2 tomates, 1 petit oignon, 5-6 brins de ciboulette, sel, poivre, gros sel

Préparation : Faire cuire les œufs et les pommes de terre avec la peau dans 1 grand volume d'eau salée pendant 10 minutes. Faire cuire les haricots verts dans une casserole d'eau salée pendant une dizaine de minutes. Couper les tomates en morceaux. Emincer l'oignon et ciseler la ciboulette. A la fin de la cuisson, égoutter les haricots verts, et sortir de l'eau les pommes de terre et les œufs. Laisser le tout refroidir quelques minutes. Perler les pommes de terre et les couper en morceaux. Couper les haricots verts en morceaux. Ecaler les œufs et le couper en morceaux. Mettre le tout dans un grand saladier. Ajouter la vinaigrette allégée. Mettre au réfrigérateur une bonne ½ heure.

- *LEGUMES FARCIES (COURGETTE, TOMATE, CHAMPIGNON, POMME DE TERRE)*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 courgette, 1 grosse tomate à farcir, 1 champignon de Paris à farcir, 1 grosse pomme de terre, 200g de viande hachée à 5% de matière grasse, 1 tranche de jambon blanc, 1 cuillère à café d'huile de tournesol, ½ gousse d'ail, sel, poivre, 1 cuillère à café de persil haché, paprika, 25cl de bouillon de bœuf.

Préparation : Préchauffer le four 10 minutes à 200°C. Peler la pomme de terre. Laver les légumes. Couper la pomme de terre en 2 et creuser le centre. Faire de même avec la courgette mais réserver le centre. Couper le dessus de la tomate (chapeau) puis la creuser et réserver le centre. Enlever la queue du champignon et la réserver également. Déposer tous les légumes dans un plat, sur une feuille de papier sulfurisée. Passer au mixeur la viande hachée, la tranche de jambon, la chair prélevée de la courgette et de la tomate, le pied du champignon, l'ail et le persil en y ajoutant l'huile de tournesol, le sel, le poivre et le paprika. Déposer la farce obtenue dans chaque légume. Préparer 25cl de bouillon de bœuf comme indiqué sur l'emballage. Mettre un peu de bouillon au fond du plat et enfourner pour 40 min à 180°C. Surveiller et arroser de bouillon de bœuf régulièrement.

- *GATEAU DE SEMOULE AUX RAISINS SECS*

Ingrédients (pour 3 personnes) : 35g de raisins secs, 50cl de lait ½ écrémé, 62g de semoule de blé fine, 40g de sucre en poudre, 1 œuf, 1 gousse de vanille

Préparation : Faire bouillir de l'eau. Ajouter les raisins secs et les faire gonfler 4 à 5 minutes dans l'eau bouillante. Les refroidir sous l'eau froide puis les essuyer sur du papier absorbant. Préchauffer le four à 180°C. Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la gousse de vanille ouverte en deux, jusqu'à ce qu'il frémit puis ajouter la semoule. Laisser cuire 5 min en mélangeant. Battre l'œuf. Retirer la gousse de vanille. Hors du feu, ajouter le sucre et l'œuf battu, tout en mélangeant énergiquement. Puis ajouter les raisins secs. Verser la préparation dans un moule puis enfourner pendant 20 minutes. Laisser refroidir, démouler et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

- *CONCOMBRE SAUCE YAOURT*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1/3 de concombre, 1 yaourt nature, 2 cuillères à café de ciboulette hachée, sel, poivre, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 pointe de moutarde, 1 tombée de crème fraîche semi-épaisse à 4-5% de matière grasse.

Préparation : Peler et couper le concombre en fine rondelle et mettre à dégorger 15 minutes minimum dans une passoire avec du sel. Bien rincer sous l'eau fraîche et égoutter. Réserver au frais. Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant vigoureusement le yaourt, la ciboulette, le jus de citron, la moutarde, la crème, sel et poivre. Servir bien frais le concombre accompagné de la sauce.

- *PIPERADE BASQUAISE*

Ingrédients (pour 1 personne) : ½ poivron vert, ½ poivron rouge, 1 oignon, 2 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et piment d'Espelette.

Préparation : Laver, épépiner et couper en lanières les poivrons. Peler et émincer l'oignon. Laver et couper les tomates en morceaux. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes. Saler, et ajouter le piment selon le goût.

- *SALADE VERTE POUSSES DE HARICOT MUNGO POUSSES DE BAMBOU CREVETTES*

Ingrédients (pour 1 personne) : 3 feuilles de salade, ½ boîte de pousses de bambou, 1 petite boîte de pousses de haricot mungo, 3 crevettes

Préparation : Laver et essorer la salade. Décortiquer les crevettes. Egoutter les pousses de haricot mungo et les pousses de bambou. Mettre le tout dans un saladier et ajouter la vinaigrette soja.

- *VINAIGRETTE SOJA*

Ingrédients (pour 4 personnes) : 5cl de vinaigre balsamique, 5cl d'huile de sésame, 1 cuillère à café de moutarde en grain à l'ancienne, 1 cuillère à soupe de sauce soja

Préparation : Bien mélanger tous les ingrédients.

- *MOULES MARINIÈRES*

Ingrédients (pour 1 personne) : 400g de moules, ¼ d'oignon, ½ échalote, 1 grosse cuillère à soupe de vin blanc, 1 cuillère à café de persil haché

Préparation : Laver, gratter et ébarber les moules. Perler et hacher finement l'oignon et l'échalote. Mettre les moules à ouvrir dans une cocotte. Dès qu'elles sont ouvertes, ajouter le vin blanc, le persil, l'oignon et l'échalote et faire cuire le tout à feu vif et à couvert pendant 5 minutes.

- *CROQUES TOMATES*

Ingédients (pour 1 personne) : 4 tranches de pain de mie complet, 3 tranches de jambon, 2-3 tomates, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de basilic haché, 1 bonne poignée de fromage râpé, papier sulfurisé

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson. Disposer les tranches de pain de mie. Après avoir pelé l'ail, frotter le pain de mie avec la gousse d'ail. Poser ensuite le jambon sur les tranches de pain de mie aillé. Ajouter ensuite de rondelles de tomates. Parsemer de basilic puis de fromage râpé. Faire cuire 15 minutes à 200°C. Déguster avec une salade verte.

- *FONDUE DE POIREAUX*

Ingédients (pour 1 personne) : 2 poireaux, sel et poivre, 1 cuillère à soupe de crème semi-épaisse à 4%, 1 cuillère à café d'huile

Préparation : Laver et émincer les poireaux. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir les poireaux pendant 10 bonnes minutes en remuant fréquemment et en ajoutant régulièrement un peu d'eau. Saler et poivre. Ajouter la crème en toute fin de cuisson.

- *SOUPE GLACEE TOMATES AUX HERBES*

Ingédients (pour 2 personnes) : 1 gousse d'ail, 1 oignon, 6 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de coriandre, 1 cuillère à soupe de persil, 1 cuillère à soupe de cerfeuil, sel, poivre, piment doux, 50cl d'eau

Préparation : Eplucher et hacher finement l'oignon et l'ail. Peler, épépiner et couper grossièrement les tomates. Dans l'huile d'olive, faire dorer dans une cocotte ail et oignon, ajouter les morceaux de tomates. Saler, poivrer et ajouter une pincée de piment doux. Bien mélanger et faire cuire le tout 5 minutes. Puis ajouter 50cl d'eau. Couvrir et laisser cuire environ 15 minutes à feu moyen. Une fois cuit, passer le tout au blender. Réserver au frais minimum 2h. Servir avec 1 cuillère à soupe du mélange d'herbes hachées.

- *BROCOLIS CREMEUX*

Ingédients (pour 1 personne) : 300g de fleurette de brocolis surgelées, sel, poivre, 1 cuillère à soupe de crème semi épaisse à 4%

Préparation : faire cuire les brocolis dans un grand volume d'eau salée pendant 6 minutes. Les égoutter puis les verser dans une poêle bien chaude. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Remuer et laisser cuire 1 minute maximum.

- *RIZ AU LAIT AU CHOCOLAT*

Ingédients (pour 1 personne) : 250ml de lait ½ écrémé, 25g de riz rond, 20g de sucre en poudre, 10g de cacao en poudre, ½ gousse de vanille, 1 pincée de sel

Préparation : dans une casserole, verser le lait et le sucre en poudre et une toute petite pincée de sel, ajouter la gousse de vanille. Porter à ébullition puis incorporer le chocolat et le riz. Laisser cuire à feu très doux pendant 30 minutes, sans cesser de remuer. Laisser refroidir avant de déguster.

LISTE DES COURSES

FRUITS

Fraises 850g

Pommes 2

Pêches 3

Bananes 2

Kiwis 3

Abricots 3

Brugnon 2

Pistaches non salées 1 sachet

Compotes sans sucre ajouté 2

Jus de fruits 1 bouteille

Jus de pommes sans sucre ajouté 1 bouteille

Melon 1

Raisins secs 35g

Cerises 15

Pastèque 250g

Framboises 1 petite barquette

Olives

Citrons 2

Légumes

Salade verte 1

Carottes 6

Courgettes 4

Concombre 1

Tomates 17 + 3 grosses

Poivrons 2 verts et 2 rouges

Fenouil 1

Betterave 1

Avocat 1

Oignons 6

Champignons de Paris 4 (dont 1 gros)

Aubergine 1

Artichauts 1 boîte de fonds d'artichauts

Cœur de palmier 1 boîte

Haricots verts 1 poignée

Pousses de haricot mungo 1 petite boîte

Pousse de bambou 1 petite boîte

Poireaux 2

Brocolis surgelés 1 poche

Ciboulette 1 botte fraîche ou surgelée

Persil 1 botte fraîche ou surgelé

Coriandre 1 botte fraîche ou surgelée

Cerfeuil 1 botte fraîche ou surgelé

Estragon 1 botte fraîche ou surgelé

Thym quelques brins

Basilic

Ail 1 filet

Echalotes 1 filet

Gaspacho (1 bouteille)

1 boîte de purée de tomates

Viandes, poissons, œuf

Escalope de poulet 1

Cuisse de poulet 1

1 filet de poisson blanc (colin, cabillaud, perche, lieu,...)

1 steak haché

Viande haché 200g

Lotte 150g

Côte de porc 1

Agneau 250g

Œufs 5

4 tranches de jambon

Moules 400g

Crevettes 3

1 pavé de saumon

1 magret de canard

FECULENTS

Pommes de terre 6

Semoule fine de blé 1 paquet

Semoule de blé complet 1 paquet

Riz 1 paquet

Riz rond 1 paquet

Blé 1 paquet

Céréales complètes 1 paquet

Tagliatelles 1 paquet

Boulghour 1 paquet

Pâtes (au choix selon le goût)

Pain de mie complet 1 paquet

Polenta 1 paquet

Pain 4 baguettes

Pain aux céréales 1

Pain complet2

Céréales nature petit déjeuner (pétales de maïs...) 1 boîte

Biscottes complètes 1 boîte

Flocons d'avoine 1 boîte

Chapelure 1 boîte

LAITAGES

Yaourts nature 4

Fromages blancs nature 3

Petit suisse nature 2

Faisselles 2

Lait ½ écrémé 2L

Fromage à tartiner 30g (type carré frais)

Fromage 150g (selon le goût, comté, camembert, chèvre...)

Fromage râpé 1 paquet

Crème semi épaisse à 4% 2 briques

Sel, poivre, huile d'olive, bouillons de cube (type kubor), vin blanc, poivre vert, huile de tournesol, moutarde, moutarde à l'ancienne, gros sel, paprika, bouillons de cube de bœuf, sucre en poudre, 2 gousses de vanille, piment d'Espelette, piment doux, cacao en poudre, beurre

Papier sulfurisé