

Calendrier de recettes

Une recette par jour

Printemps

Mars - Avril - Mai

Avant propos

Le but de ce calendrier est de vous apprendre à cuisiner à petit budget, sans four, tout en restant sain mais surtout gourmand !

Pas besoin de suivre le calendrier ou les recettes à la lettre, servez vous en plutôt comme d'un guide, un document pour vous inspirer en cas de panne d'idée.

Les astuces

pâte à tarte express

250g de farine, 120ml d'eau, 60ml d'huile, sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients.

Pour la cuisson :

- A la poêle : mettre un papier cuisson sur la poêle, ajouter la pâte + la garniture. Faire cuire avec un couvercle à feu moyen.
- Au micro-ondes : dans un plat micro-ondable, mettre la pâte puis la garniture. Faire cuire 8 mins en mode cuisson et 3 mins en mode grill.

Conseils de saison

Les fruits et légumes de saison sont moins chers, ont un impact environnemental plus faible et sont plus riches en vitamines et minéraux.

Donc plus intéressant pour la santé !

Découvre quels sont les fruits et légumes de printemps



Flemme de varier ?

Vous n'êtes pas obligé de changer de menus toutes les semaines.
Ecoutez vos envies.

Pour plus d'idées, découvrez la fabrique à menus!



Surgelés et conserves

Les légumes et légumes secs surgelés et en conserve sont de très bonne qualité, pas très chers et déjà préparés, ce qui fait gagner du temps!

Batch cooking

Cuisine en plus grosse quantité pour faire quelques repas à l'avance (les recettes sont pour une personne donc multiplie les quantités par le nombre de repas que tu souhaites faire)

Four

Si vous avez la chance d'avoir un four, cuisez plusieurs choses en même temps pour gagner du temps et économiser de l'énergie!

Organisation

Prépare tes légumes à l'avance et conserve-les dans des bocaux au frais.

PS : la peau du potimarron se mange

Un couvercle tu mettras

Mettre un couvercle sur sa casserole-poêle permet de chauffer plus vite les aliments et donc d'économiser de l'énergie

A avoir dans les placards

- compote
- ail, oignon
- vinaigre, huile, herbes et épices
- oeufs, farine, lait
- Conserves de légumes et légumineuses secs

ASTUCES

Gain de temps

Recettes de Mars

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE 1

Poêlée de légume
express

Compote pomme-
kiwi au micro-onde

Wok de nouilles

Salade de lentilles,
betterave et oeuf

Croquettes au thon

SEMAINE 2

Riz sauté aux
champignons

Taboulé de poulet
grillé

Tortilla froide
carottes râpées et
oeufs

Salade de pâte, thon
légumes croquants

Muesli chaud au miel
et agrumes

SEMAINE 3

Wrap

Carottes râpées, pois
chiches et citron

Croque monsieur
épinard

Pudding banane,
pain et chocolat

Curry de légumes

SEMAINE 4

Boulettes de lentilles
aux épices

Tartines chaudes
thon et fromage

Omelette de poireau

Gratin de pommes
de terre et lardons
au micro-ondes

Poêlée de poires
caramélisées

Mars Semaine 1

LUNDI

POÊLÉE DE LÉGUMES EXPRESS

Pour 1 personne

- 1 petite carotte
- ¼ de chou
- ½ oignon
- 1 cà soupe d'huile
- Sel, poivre, herbes...

1. Laver, éplucher et couper la carotte.
2. Emincer l'oignon et le chou.
3. Faire revenir l'oignon 2-3 minutes dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter la carotte et le chou, les faire revenir 5 à 7 minutes.
5. Assaisonner et manger !

Et hop, un accompagnement pour vos féculents et protéines!

MARDI

COMPOTE POMME KIWI AU MICRO ONDE

Pour 1 personne

- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 càc de sucre ou de miel
- 1 filet de jus de citron

1. Laver, éplucher et couper les fruits.
2. Dans un bol allant au micro-ondes, mettre les fruits, le sucrant et le jus de citron.
3. Passer le tout au micro-ondes pendant 2 minutes 30 à 3 minutes à puissance moyenne/forte.
4. Ecraser à la fourchette pour obtenir une texture de compote.

MERCREDI

WOK DE NOUILLES

Pour 1 personne

- 100g de nouilles
- 1 carotte
- 1 poignée de chou et d'autres légumes au choix
- 100g de viande hachée
- 1 càs de sauce soja

1. Laver et couper les légumes.
2. Faire cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet et les égoutter.
3. Faire sauter les légumes dans un poêle avec l'huile pendant 5 à 7 min
4. Faire revenir la viande.
5. Ajouter les nouilles et la sauce soja.
6. Faire revenir encore une minute ou deux.

JEUDI

SALADE LENTILLES BETTERAVE ET OEUFS

Pour 1 personne

- 100g de betterave cuite
- 3 càs de lentille cuites
- 1 oeuf
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de vinaigre
- 1 càs d'huile

1. Faire cuire l'oeuf dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Couper la betterave en dés et égoutter les lentilles si elles sont en boîte.
3. Préparer une vinaigrette expresse : moutarde, vinaigre et huile.
4. Mélanger les lentilles et la betterave.
5. Ajouter l'oeuf dur coupé en deux.

VENDREDI

CROQUETTES AU THON

Pour 1 personne

- 100g de thon égoutté nature
- 1 petite pomme de terre
- 1 càs de farine ou de chapelure
- 1 oeuf
- Sel, poivre, herbes
- 1 càs d'huile

1. Faire cuire la pomme de terre à l'eau. Quand on plante le couteau dans la pomme de terre, s'il ressort facilement, c'est cuit!
2. Ecraser la pomme de terre et égoutter le thon.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile.
4. Former des petites galettes.
5. Les faire dorer dans une poêle huilée 4 minutes de chaque côté.

Mars Semaine 2

LUNDI

RIZ SAUTÉ AUX CHAMPIGNONS

Pour 1 personne

- 50g de riz cru
- 100g de champignon
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre, épices au choix, sauce soja

1. Faire cuire le riz.
2. Nettoyer et couper les champignons en lamelles.
3. Emincer l'ail.
4. Faire revenir les champignons et l'ail dans une poêle huilée pendant 5 à 6 minutes.
5. Ajouter le riz cuit et faire sauter 2 à 3 minutes à feu vif.
6. Ajouter la sauce et l'assaisonnement et servir !

A accompagner avec une viande ou des oeufs pour un repas complet

MARDI

TABOULÉ DE POULET GRILLÉ

Pour 1 personne

- 60g de semoule
- 100g de poulet
- 1 carotte
- ½ betterave
- ½ pomme
- 1 càs de citron
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre, herbes et épices au choix

1. Faire gonfler la semoule comme indiqué sur le paquet.
2. Nettoyer, éplucher et couper en dés les légumes et la pomme.
3. Faire griller le poulet dans une poêle chaude huilée.
4. Mélanger le poulet, la semoule et les légumes dans un bol.
5. Ajouter le jus de citron, l'huile et l'assaisonnement de votre choix.

MERCREDI

TORTILLA FROIDE CAROTTE RÂPÉE ET OEUFS

Pour 1 personne

- 2 oeufs
- 1 carotte
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre, herbes et épices au choix

1. Nettoyer, éplucher et râper la carotte.
2. Battre les oeufs dans un bol avec le sel, le poivre, les herbes et les épices.
3. Ajouter la carotte râpée dans les oeufs.
4. Verser le mélange dans une poêle chaude huilée et faire cuire à feu doux (comme une omelette) pendant 4 à 5 minutes.
5. Retourner le tortilla délicatement et couvrir pour finir la cuisson.

A accompagner d'un féculent pour un plat complet

JEUDI

SALADE DE PÂTES, THON ET LÉGUMES CROQUANTS

Pour 1 personne

- 80g de pâte crues
- ½ carotte
- ¼ de chou rouge
- Quelques radis
- 1 càs d'huile
- 1 càs de jus de citron
- 1 petite boîte de thon
- Sel, poivre, herbes au choix

1. Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
2. Nettoyer, éplucher et couper les légumes en petits morceaux.
3. Egoutter et émietter le thon.
4. Mélanger tous les ingrédients.

N'hésitez pas à choisir vos légumes favoris en fonction de la saison pour décliner cette salade au gré de vos envies.

VENDREDI

MUESLI CHAUD AU MIEL ET AGRUME

Pour 1 personne

- 4 à 6 c à soupe de flocons d'avoine
- 150 mL de lait (ou boisson végétale)
- 1 càc de miel
- 1/2 orange ou clémentine

1. Mettre les flocons d'avoine dans un bol avec le lait.
2. Ajouter le zeste de l'agrumes.
3. Passer au micro-ondes 1 minute 30 à 2 minutes.
4. Laisser reposer en remuant légèrement.
5. Ajouter le miel et les morceaux d'agrumes.



Mars Semaine 3

LUNDI

WRAP

Pour 1 portion

- 50g de farine
- 1 petit suisse
- 1 pincée de sel

1. Mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte homogène.
2. Etaler la pâte pour obtenir un wrap.
3. Faire cuire à feu doux dans une poêle le wrap pendant 30 à 45 secondes de chaque côté.

A vous de mettre ce qui vous fait plaisir à l'intérieur pour une infinité de possibilités !

MARDI

CAROTTE RÂPÉE, POIS CHICHES ET CITRON

Pour 1 personne

- 2 carottes
- 100g de pois chiches cuits
- ½ jus de citron
- 1 càs d'huile
- 3 bâtonnets de surimi
- Sel, poivre et épices au choix

1. Laver, éplucher et râper les carottes.
2. Egoutter les pois chiches et les rincer.
3. Mélanger les pois chiches et les carottes.
4. Ajouter les bâtonnets de surimi coupés en petits morceaux.
5. Ajouter le jus de citron, l'huile et l'assaisonnement.

Le cumin et le paprika se marient très bien avec les carottes !

MERCREDI

CROQUE MONSIEUR ÉPINARDS

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain de mie
- 50g d'épinards frais ou surgelés
- 1 tranche de fromage
- 1 tranche de jambon
- 1 càc de crème fraîche
- Sel, poivre, muscade

1. Faire cuire les épinards.
2. Les mélanger avec la crème, le sel, le poivre et la muscade.
3. Déposer sur une tranche de pain les épinards, le jambon et le fromage et refermer avec l'autre tranche.
4. Faire griller le croque monsieur à la poêle 3 à 4 minutes de chaque côté.

N'hésitez pas à ajouter une tranche de jambon dans votre croque-monsieur ou un oeuf pour le transformer en croque-madame.

JEUDI

PUDDING BANANE, PAIN ET CHOCOLAT

Pour 1 personne

- 1 banane bien mûre
- 2 à 3 tranches de pain un peu sec
- 1 œuf
- 100 ml de lait (ou boisson végétale)
- 1 càs de sucre ou miel
- Quelques morceaux de chocolat ou pépites

1. Couper le pain en morceaux, mets-le dans un bol avec le lait pour qu'il ramollisse.
2. Écraser la banane, ajoute-la dans le bol.
3. Ajouter l'œuf, le sucre, mélanger bien.
4. Verser dans un petit moule beurré, ajouter des morceaux de chocolat dessus.
5. Passer au micro-ondes pendant 3 à 4 minutes puissance maximum.

VENDREDI

CURRY DE LÉGUMES

Pour 1 personne

- 1 petite carotte
- 1 petite pomme de terre ou ½ patate douce
- ½ oignon ou 1 échalote
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- ½ petite boîte de pois chiches ou lentilles (100g égouttés)
- 100 ml de lait de coco (ou un peu de crème ou lait)
- 1 c. à café de curry en poudre
- Sel, poivre, huile

1. Laver, éplucher et couper les légumes en petits morceaux
2. Faire revenir l'oignon dans une poêle
3. Ajouter les légumes, curry et un peu d'eau. Laisse mijoter 10-15 min à feu doux.
4. Ajouter les pois chiches et le lait de coco. Laisser encore 5 minutes.
5. Ajouter l'assaisonnement.

Mars semaine 4

LUNDI

BOULETTE DE LENTILLES AUX ÉPICES

Pour 1 personne

- 100g de lentilles cuites (vertes ou corail)
- ½ oignon
- 1 càs de farine ou chapelure
- sel, poivre, épices au choix

1. Écraser les lentilles à la fourchette.
2. Ajouter l'oignon haché, la farine, les épices. Mélanger bien.
3. Former des boulettes (si trop mou : ajouter un peu plus de farine).
4. Les faire dorer à la poêle avec un peu d'huile, 3 à 4 minutes de chaque côté.

Parfait avec de la sauce tomate ou pour garnir des wraps



MARDI

TARTINE CHAUDE THON ET FROMAGE

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain (complet, campagne ou même pain de mie)
- 80g de thon
- 1 c. à soupe de crème fraîche ou fromage blanc
- Fromage râpé ou en tranche
- Sel, poivre, herbes au choix

1. Égoutter le thon, mélanger-le avec la crème, le poivre et les herbes.
2. Tartiner sur le pain le mélange et ajouter du fromage par-dessus.
3. Passer au micro-ondes (1 à 2 minutes) ou à la poêle couverte jusqu'à ce que le fromage fonde.

à accompagner d'une salade pour un plat complet

MERCREDI

OMELETTE DE POIREAUX

Pour 1 personne

- 2 oeufs
- ½ poireau
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre

1. Couper finement le poireau.
2. Le faire revenir dans une poêle chaude huilée.
3. Battre les oeufs avec le sel et le poivre.
4. Verser les oeufs battus sur le poireau et faire cuire à feu doux 3 à 5 minutes.

Pour un petit côté cheesy, ajouter un peu de fromage râpé aux oeufs battus !

JEUDI

GRATIN DE POMME DE TERRE ET LARDON AU MICRO-ONDES

Pour 1 personne

- 1 grosse pomme de terre
- 50g de lardons
- 1 càs de crème fraîche
- 1 poignée de fromage râpé
- Sel, poivre

1. Couper la pomme de terre en fines rondelles.
2. Les mettre dans un bol avec un fond d'eau, couvrir avec du film alimentaire et passer au micro-ondes 5 à 6 minutes.
3. Egoutter et ajouter les lardons, la crème et le fromage.
4. Passer le tout au micro-ondes 1 à 2 minutes pour gratiner légèrement.

Vous pouvez ajouter des herbes pour relever le goût et pimper un peu votre gratin.

N'hésitez pas à consommer votre gratin avec une petite salade pour un repas complet et équilibré.

VENDREDI

POÊLÉE DE POIRES CARAMÉLISÉES

Pour 1 personne

- 1 poire
- 1 càc de sucre ou de miel
- Un peu de beurre

1. Nettoyer et couper la poire en morceaux.
2. Faire chauffer le beurre dans une poêle et ajouter la poire.
3. Ajouter le sucrant et laisser cuire pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à caramélisation.

Parfait pour accompagner un porridge, un pain perdu ou tout simplement comme ça !



Bouchons de liège

Mettre dans la corbeille à fruits un bouchon de liège. L'odeur fait fuir les moucheron

Applications

Utilise les applications "too good to go" ou "Phénix" pour récupérer des produits à prix réduit

Rangement

Rangez vos courses en faisant attention aux dates pour limiter le gaspillage (produit le plus ancien devant)

ASTUCES

Anti gaspi

Fanes de carottes

Utilises les fanes de carottes pour en faire du pesto ou une soupe ! (idem pour les fanes de radis)

DDM

Si un produit a une Date de Durée Minimale (à consommer de préférence jusqu'au ...) tu peux le consommer au-delà de la date.
Par contre, si c'est "à consommer jusqu'au", on ne dépasse pas la date!

Dates courtes

Les produits en date courte sont moins chers. Regardez les rayons anti-gaspi

AVANT DE JETER



OBSERVEZ



SENTEZ



GOÛTEZ



Recettes d'Avril

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE 1

Pâtes aux épinards
et fromage frais

Clafoutis aux
pommes

Poêlée de petits pois
et bacon

Salade printanière

Cake façon tortilla

SEMAINE 2

Frittata à la poêle

Riz sauté et reste de
viande

Légumes vapeur et
sauce au yaourt

Flan au micro-ondes

Gratin de pâtes aux
poireaux et truites
fumées

SEMAINE 3

Terrine au micro-
ondes

Sauté de carottes au
cumin

Buddha bowl

Oeufs brouillés aux
herbes et légumes

Tartelette aux fruits
sans cuisson

SEMAINE 4

Rouleaux de
printemps

Carot mugcake

Lasagnes à la poêle

Salade de chou
rouge et lentilles

Galette de flocons
d'avoine aux
légumes

Avril Semaine 1

LUNDI

PÂTES AUX ÉPINARDS ET FROMAGE FRAIS

Pour 1 personne

- 80g de pâtes
- 70g d'épinards
- 50g de fromage frais
- Sel, poivre

1. Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
2. Faire revenir les épinards dans une poêle chaude.
3. Remettre les pâtes dans la casserole, y ajouter les épinards, le fromage et l'assaisonnement.
4. Mélanger à feu doux jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et enrobe les pâtes.

Vous pouvez ajouter du Curry pour un plat qui a du piquant!

MARDI

CLAFOUTIS AUX POMMES

Pour 1 personne

- 1 pomme
- 1 oeufs
- 50 mL de lait
- 2 càs de farine
- 2 càs de sucre
- 1 càc de cannelle

1. Nettoyer, éplucher et couper la pomme en petits morceaux.
2. La faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre et de sucre pour les caraméliser
3. Dans un bol, mélanger l'oeuf et le reste de sucre.
4. Ajouter la farine et le lait petit à petit (pour éviter les grumeaux).
5. Ajouter la cannelle et les pommes.
6. Passer au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes.

Parfait en petit déj ou au goûter!

MERCREDI

POÊLÉE DE PETITS POIS ET BACON

Pour 1 personne

- 100g de petits pois
- 50g de bacon
- ¼ d'oignon
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre, herbes au choix

1. Rincer et égoutter les petits pois.
2. Faire revenir le bacon et les oignons dans une poêle chaude huilée pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajouter les petits pois et faire revenir le tout pendant 3 à 5 minutes à feu moyen.
4. Assaisonner et déguster!

JEUDI

SALADE PRINTANIÈRE

Pour 1 personne

- 1 carotte
- Quelques radis
- 1 petite salade verte
- 1 petite poignée d'épinard frais
- Quelques morceaux de betterave cuite
- 1 càs d'huile
- 1 càc de vinaigre
- 1 càc de moutarde
- 1 boîte de maquereaux

1. Laver, nettoyer et couper les légumes en morceaux
2. Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre et la moutarde pour une vinaigrette express..
3. Ajouter tous les légumes et les maquereaux et mélanger.



VENDREDI

CAKE FAÇON TORTILLA

Pour 2 personnes

- 2 oeufs
- 1 pomme de terre
- ¼ d'oignon
- 1 càs de fromage râpé
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre, épices au choix

1. Laver et éplucher et couper en petits dés la pomme de terre, puis la passer au micro-ondes avec un fond d'eau pendant 2 à 3 minutes.
2. Faire revenir les oignons dans une poêle.
3. Battre les oeufs dans un bol, assaisonner et ajouter le fromage.
4. Ajouter les pommes de terre et mélanger.
5. Passer au micro-ondes pendant 2 minutes, puissance maximale.

Avril Semaine 2

LUNDI

FRITTATA À LA POÊLE

Pour 1 personne

- 2 à 3 oeufs
- 1 poignée de légumes au choix
- 1 càs de fromage
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre, herbes et épices au choix

1. Laver et couper les légumes en petits morceaux.
2. Faire revenir les légumes à la poêle avec de l'huile pendant 3 à 4 minutes.
3. Dans un bol, battre les oeufs avec l'assaisonnement.
4. Ajouter le fromage.
5. Verser les oeufs sur les légumes, couvrir la poêle et laisser cuire à feu doux 6 à 8 minutes.

MARDI

RIZ SAUTÉ ET RESTE DE VIANDE

Pour 1 personne

- 30g de riz
- Reste de viande
- 1 oeuf
- 1 càs de sauce soja
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre, herbes et épices au choix

1. Cuire le riz comme indiqué sur le paquet.
2. Couper la viande en petits morceaux.
3. Battre l'oeuf dans un bol.
4. Faire revenir la viande dans une poêle chaude et huilée pour la faire griller.
5. Faire brouiller l'oeuf rapidement et ajouter le riz.
6. Assaisonner et mélanger encore 1 minute.

MERCREDI

LÉGUMES VAPEUR ET SAUCES AU YAOURT

Pour 1 personne

- 250g de légumes variés
- 1 yaourt nature
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de jus de citron
- 2 càs d'eau
- Sel, poivre, herbes au choix

1. Couper les légumes en petits morceaux.
2. Mettre les légumes dans un bol avec l'eau et couvrir.
3. Passer au micro-ondes pendant 4 à 6 minutes puis égoutter.
4. Dans un autre bol, mélanger le yaourt, la moutarde, le jus de citron, le sel, le poivre et les herbes.
5. Verser la sauce sur les légumes encore chauds.

JEUDI

FLAN AU MICRO-ONDES

Pour 1 personne

- 100 mL de lait
- 1 oeuf
- 1 càs de sucre
- ½ càc d'extrait de vanille
- 1càc de caramel liquide

1. Dans un bol, battre les oeufs avec le sucre.
2. Ajouter le lait et la vanille.
3. Mélanger le tout doucement pour ne pas faire mousser la préparation.
4. Verser la préparation dans un mug et verser le caramel sur le dessus.
5. Couvrir le mug avec une assiette et passer au micro-ondes pendant 2 minutes 30 à 3 minutes 30 (par tranche de 30 secondes) à puissance moyenne.
6. Laisser refroidir 10 minutes pour que le flan se fige.

VENDREDI

GRATIN DE PÂTES AUX POIREAUX ET TRUITES FUMÉES

Pour 1 personne

- 100g de pâtes cuites
- 1 poireau
- 2 tranches de truites fumées
- 1 càs de crème fraîche
- 2 càs de fromage râpé
- Sel, poivre, muscade

1. Couper les poireaux et la truite en rondelles fines.
2. Faire cuire les poireaux dans une poêle chaude avec un fond d'eau et la crème pendant 5 à 8 minutes.
3. Ajouter les pâtes dans la poêle, le sel, le poivre et la muscade
4. Mettre la préparation dans un plat allant au micro-ondes et ajouter le fromage
5. Cuire au micro-ondes 2 à 3 minutes, puissance maximale.

Avril Semaine 3

LUNDI

TERRINE AU MICRO-ONDES

Pour 1 personne

- 2 oeufs
- 2 càs de crème
- 2 à 3 càs de légumes cuits
- 1 à 2 càs de reste de viande ou de poisson
- 1 càs de fromage
- Sel, poivre, herbes et épices au choix

1. Battre les oeufs avec la crème et assaisonner.
2. Ajouter les légumes cuits ainsi que la viande/poisson coupée très finement.
3. Couvrir le plat avec une assiette et passer au micro-ondes pendant 3 à 4 minutes à puissance moyenne.
4. Vérifier avec un couteau si la préparation est cuite : si c'est encore liquide remettre au micro-ondes par tranche de 30 secondes

MARDI

SAUTÉ DE CAROTTES AU CUMIN

Pour 1 personne

- 2 carottes
- 1 càs d'huile
- ½ càc de cumin
- 2 à 3 càs d'eau
- Sel, poivre, herbes au choix

1. Laver, éplucher et couper les carottes en petits morceaux.
2. Faire revenir les carottes dans une poêle chaude huilée pendant 1 minute.
3. Ajouter l'assaisonnement.
4. Ajouter un fond d'eau et baisser le feu.
5. Laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps.

Parfait pour accompagner une protéine et/ou un féculent

MERCREDI

BUDDHA BOWL

Pour 1 personne

- 4-6 c à s du féculent cuit de votre choix
- 1 poignée de légume crus
- 1 poignée de légume cuits
- 80g d'une protéine de votre choix
- 2 càs de sauce de votre choix

1. Assembler tous les ingrédients dans un bol et verser la sauce sur le tout.

L'avantage de ce bowl c'est que vous pouvez le décliner à l'infini au gré de vos envies!

JEUDI

OEUFS BROUILLÉS AUX HERBES ET LÉGUMES

Pour 1 personne

- 2 oeufs
- 1 poignée de légume au choix
- 1 càs d'huile
- 1 càc d'herbes de votre choix
- Sel, poivre

1. Faire cuire les légumes.
2. Battre les oeufs avec les herbes, le sel et le poivre.
3. Ajouter les légumes à la préparation et verser le tout dans une poêle.
4. Faire cuire jusqu'à ce que les oeufs soient un tout petit peu baveux.

A accompagner d'un féculent pour un plat complet

VENDREDI

TARTELETTE AUX FRUITS SANS CUISSON

Pour 1 personne

- 30g de biscuits (3-4)
- 1 càs de beurre
- 2 à 3 càs de yaourt
- 1 càc de sucre ou miel
- 1 poignée de fruits de votre choix

1. Faire fondre le beurre.
2. Ecraser les biscuits en miettes fines.
3. Mélanger le beurre fondu et les biscuits.
4. Tasser au fond d'une assiette ou d'un ramequin pour faire la base de la tartelette.
5. Mettre au frigo pendant 5 à 10 minutes.
6. Mélanger le yaourt avec le sucrant.
7. Déposer le mélange sur la pâte.
8. Nettoyer et découper les fruits et les disposer sur la tartelette.

Avril Semaine 4

LUNDI

ROULEAUX DE PRINTEMPS

Pour 3 rouleaux

- 3 feuilles de riz
- 1 carotte
- 1 poignée de salade
- Quelques herbes fraîches
- 3-4 batonnets de surimi
- 1 poignée de vermicelles de riz

1. Laver et découper les légumes et le surimi en très fines.
2. Faire tremper les vermicelles dans de l'eau chaude pendant 2 à 3 minutes.
3. Tremper les feuilles de riz dans un bol d'eau chaude pendant 30 à 40 secondes.
4. Garnir les feuilles de riz de légumes et de poulet, et rouler les rouleaux de printemps.



MARDI

CAROT MUGCAKE

Pour 1 personne

- 1-2 carottes râpées
- 4 càs de farine
- 2 càs de sucre
- 1 càc d'huile
- 1 oeuf
- ½ càc de levure chimique
- ¼ càc de cannelle
- Quelques gouttes d'extract de vanille
- 1 poignée de noix

1. Mélanger la farine, le sucre, la levure et la cannelle dans un mug.
2. Ajouter l'oeuf et l'huile et mélanger.
3. Ajouter les carottes et les noix et mélanger.
4. Passer au micro-ondes pendant 1 minute 30 à 2 minutes, puissance maximale.

MERCREDI

LASAGNES À LA POÊLE

Pour 1 personne

- 3 feuilles de pâtes à lasagnes
- 1 briquette de purée de tomate
- 30g de fromage râpé
- 70g de viande hachée
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Faire revenir la viande dans une poêle avec le sel et le poivre, puis réserver.
2. Dans une poêle huilée, mettre une feuille de lasagne.
3. Recouvrir de sauce tomate, ajouter un peu de viande, puis saupoudrer de fromage.
4. Répéter l'opération jusqu'à écoulement des ingrédients.
5. Couvrir la poêle avec une assiette et laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes

JEUDI

SALADE DE CHOU ROUGE ET LENTILLES

Pour 1 personne

- ¼ de chou rouge
- 50g de lentilles vertes
- 1 càs d'huile
- 1 càc de vinaigre
- 1 càc de moutarde
- Sel, poivre

1. Rincer les lentilles et les faire cuire comme indiqué sur le paquet (sauf si elles sont en boîte).
2. Emincer le chou très finement.
3. Mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
4. Tout mettre dans un bol et bon appétit !

Vous pouvez agrémenter avec des morceaux de fromage, de fruits (pomme, raisin secs etc...) quelques lardons ou même des croûtons!

VENDREDI

GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE AUX LÉGUMES

Pour 3 galettes

- 4 càs de flocons d'avoine.
- 100g de légumes râpés
- 1 oeuf
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre, épices au choix

1. Mélanger les flocons d'avoine, les légumes, l'oeuf, le sel, le poivre et les épices.
2. Former 3 galettes avec les mains.
3. Faire cuire dans une poêle huilée les galettes 3 à 4 minutes de chaque côté.

Après manger tes courses
tu feras

Faire les courses après un repas
permet d'être moins tenté

Fin de marchés

En fin de marchés, les producteurs
bradent les prix pour ne pas avoir
à ramener de la marchandise

Prix au kg

Regarde les prix au kg, tu verras
que certains produits sont plus
chers que tu ne le penses

Astuces

Economique

Produits locaux

Les produits locaux sont souvent
moins chers car pas de frais de
transport.

Féculents complets

Les féculents complets sont un peu
plus chers mais rassasient plus
grâce à leurs fibres (et ils ont aussi
plus de minéraux, intéressant en
période de révision!)

L'eau c'est la vie

L'eau du robinet est moins chère
que l'eau en bouteille. Et en plus,
l'eau en bouteille peut, avec le
temps, contenir des
microplastiques (dégradation de la
bouteille)

Recettes de Mai

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE 1

Poulet crémeux

Salade de pois
chiches

Poisson pané maison

Mug cake à la fraise

Tartines de
printemps

SEMAINE 2

Cake au thon,
courgette et feta

Sorbet basilic

Quiche sans pâte

Risotto express

Chou-fleur rôti

SEMAINE 3

Barres de céréales

Gratin de riz au thon

Clafoutis salé
courgette/feta

Radis rôtis au thym

Fondue d'oeuf au
fromage

SEMAINE 4

Rillettes de sardines
moutarde

Mug'tarte aux
fromages

Courgettes farcis

Poêlée printanière

Brownie express

Mai Semaine 1

LUNDI

POULET CRÉMEUX

Pour 4 personne

- 500g de blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 250 mL de bouillon de volaille
- 200 mL de crème
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de paprika
- Sel, poivre

1. Emincer l'oignon, hacher l'ail et découper le poulet en petits morceaux.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir 2 à 3 minutes l'ail et l'oignon.
3. Ajouter le poulet, le sel, le poivre et le paprika.
4. Mélanger et faire dorer, puis réserver.
5. Ajouter le bouillon de volaille chaud, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 5 minutes.
6. Ajouter la crème et mélanger délicatement, laisser épaissir pendant 3 à 5 minutes.
7. Remettre les morceaux de poulet dans la sauce et laisser réchauffer 2 minutes.

MARDI

SALADE DE POIS CHICHES

Pour 1 personne

- 1 boîte de pois chiches égouttés
- ½ concombre
- 1 carotte râpée
- ½ jus de citron
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre et herbes au choix

1. Rincer les pois chiches et découper les légumes.
2. Mettre tous les ingrédients dans un saladier.
3. Mélanger bien.

Option : Laisser reposer dans le frigo pour que toutes les saveurs se mélangent elles aussi.

MERCREDI

POISSON PANÉ MAISON

Pour 1 personne

- 1 filet de poisson blanc
- 2 càs de chapelure
- 1 oeuf
- 1 càs d'huile
- 1 càs de farine
- Sel, poivre

1. Dans 3 assiettes différentes, verser la farine, la chapelure et l'oeuf battu.
2. Saler, poivrer la farine, puis mélanger.
3. Passer le filet de poisson dans la farine, puis dans l'oeuf et enfin dans la chapelure.
4. Dans une poêle chaude huilée, faire cuire le poisson.

JEUDI

MUG CAKE À LA FRAISE

Pour 1 personne

- 4 càs de farine
- 1 càs de sucre
- ¼ càc de levure chimique
- 3 càs de lait
- ½ càc de vanille
- 1 càs de beurre
- Quelques fraises

1. Faire fondre le beurre au micro-ondes.
2. Ajouter la farine, le sucre, la levure chimique et mélanger.
3. Ajouter le lait, la vanille et mélanger.
4. Ajouter quelques morceaux de fraise et mélanger doucement.
5. Cuire au micro-ondes pendant 1 minute à 1 minute 30 puissance maximale.

VENDREDI

TARTINES DE PRINTEMPS

Pour 1 personne

- Quelques radis
- 2 grandes tranches de pain
- Quelques pousses d'épinards
- 2 càs de fromage frais
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre et herbes au choix

1. Nettoyer et couper le radis en fines rondelles.
2. Nettoyer les pousses d'épinards.
3. Griller le pain à la poêle pendant 2 à 3 minutes de chaque côté ou au grille-pain.
4. Etaler le fromage frais sur les tranches de pain grillé.
5. Disposer les rondelles de radis et les pousses d'épinards.
6. Assaisonner avec le sel, le poivre, les herbes et l'huile.



Mai Semaine 2

LUNDI

CAKE AU THON, COURGETTE ET FETA

Pour 1 personne

- 1 courgette
- 1 oeuf
- 4 càs de farine
- 1 càs de lait
- ½ càc de levure chimique
- 100g de thon égoutté
- 50g de feta
- Sel, poivre

1. Nettoyer et couper la courgette en tout petits morceaux ou la râper.
2. Mettre la courgette dans une passoire avec un peu de sel puis laisser reposer avant de presser le tout.
3. Mélanger dans un bol l'oeuf, la farine, le lait, la levure et la feta émiettée.
4. Ajouter le thon et la courgette et mélanger.
5. Passer au micro-ondes 3 à 5 minutes, puissance maximale.

MARDI

SORBET BASILIC

Pour 1 personne

- 10 à 15 feuilles de basilic frais
- 1 càs de sucre
- ½ jus de citron
- 100g de fromage blanc
- 4 à 5 glaçons

1. Mixer par à-coups les glaçons, le basilic, le sucre, le jus de citron et le yaourt jusqu'à obtenir une texture de sorbet.
2. A déguster immédiatement ou à conserver au congélateur en attendant de plus grosse chaleur !

Parfait avec une salade de tomate ou du jambon cru

MERCREDI

QUICHE SANS PÂTE

Pour 1 personne

- 1 oeuf
- 3 càs de lait
- 1 càs de farine
- 2 càs de fromage râpé
- 1 pincée de levure chimique
- 1 càs de lardons
- sel, poivre, muscade

1. Cuire les lardons à la poêle sans matière grasse.
2. Dans un bol, mélanger l'oeuf, le lait, la farine, le fromage râpé, le sel, le poivre et la muscade.
3. Ajouter les lardons.
4. Cuire pendant 2 minutes 30 à 3 minutes au micro-ondes puissance maximale.

à accompagner d'une salade et d'un féculent ou d'un peu de pain

JEUDI

RISOTTO EXPRESS

Pour 1 personne

- 80g de riz à risotto
- ¼ d'oignon
- 400 mL de bouillon (eau + ½ cube de bouillon).
- 1 poignée de parmesan
- Sel, poivre

1. Emincer l'oignon.
2. Faire chauffer le bouillon dans une tasse d'eau bouillante
3. Faire revenir le riz et l'oignon 1 à 2 minutes.
4. Ajouter une louche de bouillon chaud et mélanger.
5. Répéter l'opération jusqu'à absorption totale du bouillon.
6. Ajouter le fromage et l'assaisonnement.

Vous pouvez agrémenter le risotto de champignons ou d'asperges.

VENDREDI

CHOU-FLEUR RÔTI

Pour 1 personne

- 200g de chou-fleur
- 1 càs d'huile
- ½ càc de paprika
- ½ càc de curry ou cimin
- Sel, poivre

1. Couper le chou-fleur.
2. Mettre le chou-fleur dans un bol avec un fond d'eau et couvrir pour faire cuire 3 à 4 minutes au micro-ondes.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et ajouter le chou-fleur ainsi que les épices.
4. Faire revenir à feu moyen/vif pendant 8 à 10 minutes en remuant très régulièrement jusqu'à ce que ça soit croustillant.

Mai Semaine 3

LUNDI

BARRES DE CÉRÉALES

Pour 6 barres

- 12 càs de flocons d'avoine
- 6 càs de purée d'oléagineux
- 4 càs de miel
- 4 càs de fruits secs
- 2 càs de graines de tournesol
- 1 pincée de sel
- 2 càs de chocolat

1. Mélanger les flocons d'avoine, les fruits secs, les graines, le chocolat et le sel.
2. Faire fondre la purée d'oléagineux et le miel 15 à 30 secondes au micro-ondes.
3. Ajouter la purée et le miel dans le premier mélange, puis bien mélanger.
4. Tasser le mélange dans un plat rectangulaire et laisser reposer 1 heure au frigo ou 20 au congélateur.
5. Découper en 6 barres

MARDI

GRATIN DE RIZ AU THON

Pour 1 personne

- 100g de riz
- 1 boîte de thon
- 2 càs de crème fraîche
- 1 poignée de fromage râpé
- 1 càc de moutarde
- Sel, poivre

1. Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.
2. Dans un bol, émietter le thon.
3. Ajouter la crème, la moutarde, le sel et le poivre.
4. Mélanger bien.
5. Dans une poêle, mettre le riz recouvert par le mélange au thon, puis saupoudrer de fromage.
6. Couvrir et laisser cuire 5 à 10 minutes.

MERCREDI

CLAFOUTIS SALÉ COURGETTE ET FETA

Pour 2 personnes

- 1 courgette
- 50g de feta
- 1 oeuf
- 3 càs de lait
- 4 càs de farine
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre

1. Nettoyer et râper la courgette puis la faire revenir dans une poêle pendant 5 à 7 minutes.
2. Battre l'oeuf et le lait dans un bol et ajouter la farine, l'assaisonnement.
3. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et ajouter la feta et les courgettes cuites.
4. Verser le tout dans un poêle chaude huilée, couvrir et laisser cuire pendant 10 à 12 minutes.

JEUDI

RADIS RÔTIS AU THYM

Pour 1 personne

- ½ botte de radis
- 1 càc de thym frais ou séché
- 1 càc de beurre
- Sel, poivre

1. Laver et couper les radis en 2.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter des radis.
3. Ajouter le thym et l'assaisonnement.
4. Servir dès que les radis sont rôtis.

A ajouter en topping dans vos salades, sur vos tartines ou dans vos féculents

Vous pouvez utiliser les fanes de radis pour faire une soupe, un cake ou un délicieux pesto!

VENDREDI

FONDUE D'OEUF AU FROMAGE

Pour 1 personne

- 1 oeuf
- 1 poignée de fromage râpé
- 2 càs de crème fraîche
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre

1. Dans une petite poêle, faire fondre doucement la crème et le fromage.
2. Une fois que le mélange est homogène, faire un puits au centre.
3. Casser l'oeuf à l'intérieur, saler et poivrer.
4. Couvrir la poêle et laisser cuire à feu doux pendant 3 à 5 minutes.

A accompagner de légumes et féculents.

Mai Semaine 4

LUNDI

RILLETTES DE SARDINE ET MOUTARDE

Pour 1 personne

- 1 boîte de sardines
- 3 càs de pois chiches cuits
- 1 càc de moutarde
- 1 càs de fromage frais
- 1 càc de jus de citron
- Sel, poivre

1. Ecraser les pois chiches à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée grossière.
2. Egoutter et émietter les sardines en les ajoutant aux pois chiches.
3. Ajouter la moutarde, le fromage frais, le jus de citron et l'assaisonnement.
4. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

A déguster avec des radis, des bâtonnets de légumes ou en tartinaade à l'apéro!

MARDI

MUGCAKE AU FROMAGE

Pour 1 personne

- 1 oeuf
- 2 càs de lait
- 4 càs de farine
- 4 càs de fromage frais
- 1 poignée de fromage râpé
- Sel, poivre

1. Battre tous les ingrédients ensemble.
2. Passer au micro-ondes 1 minute 30 à 2 minutes.
3. Laisser reposer un peu avant de manger.

A accompagner d'une salade pour un repas complet

MERCREDI

COURGETTES FARCIS

Pour 1 personne

- 1 courgette
- 50 à 80g de viande hachée
- ½ oignon
- 1 càs de concentré de tomate
- 1 càs de riz cuit
- 1 poignée de fromage râpé
- Sel, poivre

1. Nettoyer et couper la courgette dans la longueur.
2. Creuser l'intérieur de la courgette sans jeter la chair.
3. Emincer et faire revenir l'oignon dans une poêle.
4. Ajouter la viande hachée, le concentré de tomate, le riz, la chair de la courgette et l'assaisonnement.
5. Laisser mijoter 3 à 5 minutes.
6. Remplir les courgettes avec la farce.
7. Saupoudrer de fromage râpé.
8. Placer les courgettes dans une poêle avec un fond d'eau et un couvercle pendant 15 à 20 minutes.

JEUDI

POÊLÉE PRINTANIÈRE

Pour 2 personnes

- 1 courgette
- 1 carotte
- 2 pommes de terre nouvelles
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre et herbes au choix
- 4 asperges en option

1. Nettoyer et éplucher les légumes.
2. Couper les différents légumes en petits morceaux.
3. Faire précuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes puis les égoutter.
4. Dans une grande poêle huilée, faire revenir tous les légumes pendant 10 à 12 minutes.
5. Assaisonner et déguster avec une protéine.

VENDREDI

BROWNIE EXPRESS

Pour 1 personne

- 4 càs de farine
- ½ càs de sucre
- 1 pincée de levure chimique
- 1 càs de cacao
- 1 oeuf
- 3 carreaux de chocolat
- 3 càs de lait
- 1 poignée de noix

1. Faire fondre le chocolat avec le lait au micro-ondes.
2. Ajouter l'oeuf, la farine, le cacao, le sucre, la levure et les noix.
3. Mélanger pour obtenir un mélange homogène.
4. Passer au micro-ondes pendant 1 minute à 1 minute 30.

PETIT DÉJ

Pas faim le matin ? C'est ok.
L'important est d'écouter son corps.
Au besoin, prévois un fruit facile à emporter au cas où

Gourmandise

On a le droit de se faire plaisir.
L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas. Et les produits "plaisirs" doivent faire partie d'une alimentation équilibrée.

Fruit

1 fruit $\neq$ 1 jus de fruit
En effet, le jus de fruit n'a plus de fibres donc le sucre du fruit va directement dans le sang = coup de fatigue et fringale à 10h

Aliments interdits

Il n'y a pas d'aliments interdits, qui font grossir ou d'aliment miracle.
Il faut manger de tout!

ASTUCES

DIÉTÉTIQUE

Pleine conscience

Manger en pleine conscience permet de manger + lentement et de répondre + rapidement à tes attentes.
Viens tester ça lors de nos ateliers!

SATIÉTÉ

20 min, c'est le temps qu'il faut à ton cerveau pour qu'il intègre la sensation de satiété

La pyramide alimentaire : un bon repère pour l'équilibre alimentaire



Source INPES – Manger Bouger

Activité
physique



Au moins
30 minutes
par jour