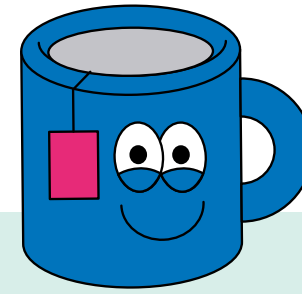




RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

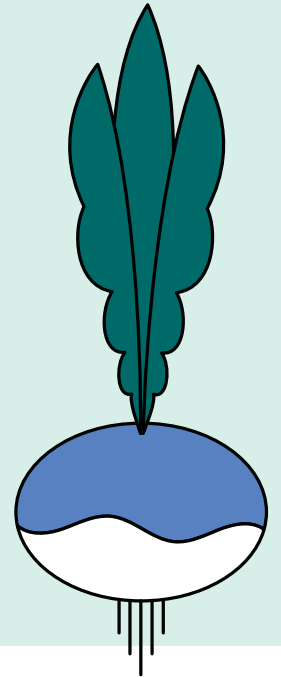
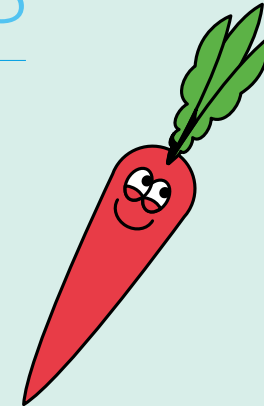
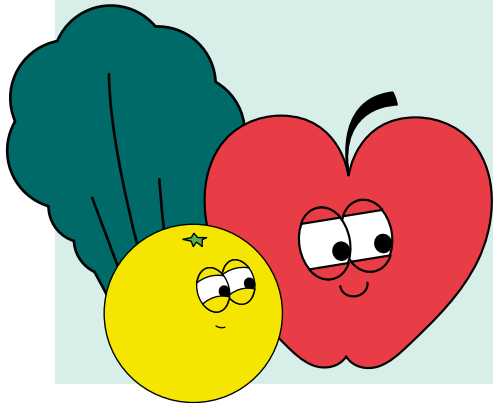


CALENDRIER DE RECETTES

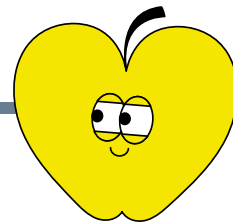
Un jour,
Une recette

#HIVER

JANVIER - FÉVRIER - MARS



Nos conseils



Découvre les vidéos
« Cuisine avec nos chefs »
sur la chaîne  YouTube
du Crous de Lyon

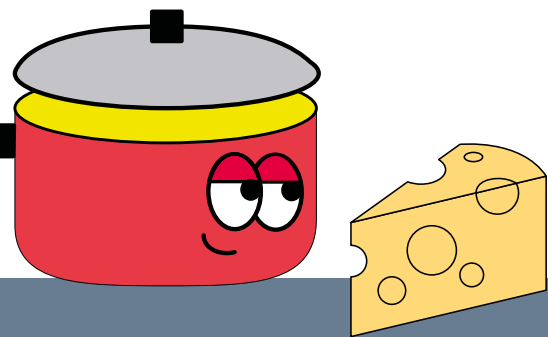
Conseils généraux pour l'année

Pour apprécier les moments en cuisine, le Crous de Lyon t'accompagne en partageant des recettes simples, à moins de 3 €, réalisables sans four et avec peu de matériel.

➔ **Matériels dont tu auras besoin** : une poêle - une casserole et un couvercle - une passoire - une spatule - un fouet - des couteaux - un ouvre-boîte - des boîtes en verre ou en plastique - un éplucheur à légumes - des ciseaux - une planche à découper - un saladier - un verre doseur - un couvercle pour la cuisson au micro-ondes - un verre de 250 ml.

➔ **Astuces pour gagner du temps dans la semaine** :

- Tu prépares les légumes en avance et tu les conserves dans des bocaux au frais. Les légumes seront prêts à être cuisinés.
- Tu concoctes une vinaigrette en avance pour assaisonner crudités et salades : un peu d'huile de colza ou d'olive, du vinaigre, du sel et du poivre.



Conseils de saison

Avec l'hiver, l'organisme est impacté par le froid, les journées courtes et le temps gris. Pour faire face, bien manger est un bon remède.

Je mise sur la vitamine C, un puissant antioxydant qui aide ton organisme à lutter contre les microbes de saison : les agrumes - les kiwis - les fruits et légumes crus (attention la vitamine C est très sensible à la cuisson et à la lumière).

Le zinc, qui renforce aussi le système immunitaire, je le trouve dans : le pain complet et les légumineuses (lentilles, pois chiches...) - le germe de blé - les crevettes - le jaune d'œuf - les oléagineux en noix ou en graines (sésame, lin, pignons de pin, cacahuètes, amandes, graines de chia...).

Je n'oublie pas la vitamine D. Elle peut être synthétisée sous l'effet des rayons du soleil sur notre peau mais aussi par l'alimentation : les poissons gras (hareng, sardines, saumon, maquereau...) - le jaune d'œuf - produits laitiers enrichis en vitamine D.

Pour le bonheur de mon intestin, je mange :

- Des céréales et des produits céréaliers complets, des fruits, des légumes et des fruits secs.
- Des yaourts, des légumes lacto-fermentés (choucroute, cornichon), du thé et des épices (curcuma, thym...).

Je renforce mon système immunitaire avec des produits de la ruche (miel, pollen et gelée royale).

Enfin, je dors suffisamment et je pratique une activité physique pour affronter l'hiver !

Le petit déjeuner 1^{er} repas de la journée

Le petit déjeuner doit apporter l'énergie nécessaire pour tenir une journée de cours, de révisions ou d'examens.

C'est le moment de manger :

Des aliments riches en glucides : pain complet au levain, pain de seigle, pain allemand, flocons d'avoine ou de quinoa, granola maison ou encore la farine complète pour les pancakes ou les crêpes.

Des aliments riches en protéines :

Les œufs, les charcuteries maigres (jambon cuit...), les volailles (filet de poulet ou filet de dinde) mais aussi dans les produits laitiers (yaourt, fromage blanc...), dans les légumineuses, dans les fruits oléagineux (noisettes, amandes...).

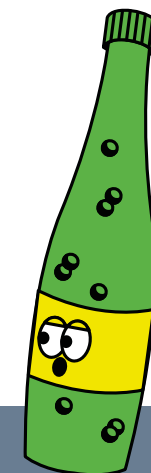
Exemples de petits déjeuners :

- 50 à 60 g de flocons d'avoine
- 1 yaourt
- 1 œuf

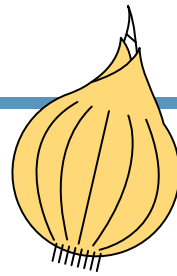
- 2 ou 3 tranches de pain complet
- 100 g de houmous
- 1 yaourt au soja

- 50 à 60 g de flocons d'avoine
- 1 poignée de noix
- 1 bol de lait ou 1 yaourt

Tu trouveras des recettes de petits déjeuners au fil des pages du calendrier.




Calendrier recettes de janvier

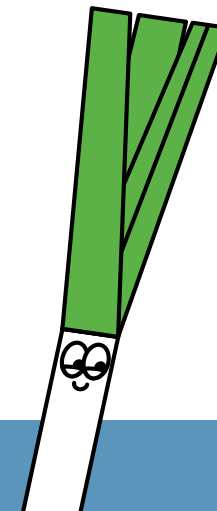
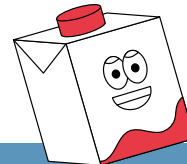
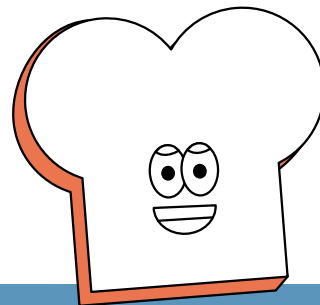


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SEMAINE 1	FILETS de POULET SAUTÉS aux HARICOTS COCO	SALADE de SARRASIN, BETTERAVE et ROQUETTE	BEIGNETS de CHOU-FLEUR	SANDWICH AVOCAT et CHÈVRE express	ŒUFS MIMOSA à la BETTERAVE ROUGE
SEMAINE 2	RÖSTIS de POIREAUX	CURRY de LÉGUMES	SALADE CHAUDE de QUINOA, PATATES DOUCES et CHORIZO	FILETS de LIEU NOIR à la POÊLE, CITRON et RIZ	CURRY de POIREAUX 
SEMAINE 3	OMELETTE à la CIBOULETTE et CHÈVRE FRAIS 	SALADE de CÉLERI EXPRESS	PENNE aux OIGNONS	BOULETTES de STEAKS HACHÉS à la SAUCE TOMATE	SALADE de CÉLERI au FROMAGE FRAIS
SEMAINE 4	BLANQUETTE VÉGÉTARIENNE 	PURÉE de PATATES DOUCES	GALETTES de QUINOA aux OIGNONS	MUG CAKE POIREAUX CHÈVRE facile 	CHOUCROUTE de POISSON

Les plaisirs sucrés de janvier

PETIT DÉJEUNER : PÂTE À TARTINER MAISON

- GÂTEAU** aux POMMES sans four 
- SALADE** de FRUITS D'HIVER
- BANANES AU CHOCOLAT**
- GÂTEAU FONDANT** à la VANILLE au micro-ondes



Liste de courses de janvier



SEMAINE 1

Fruits et légumes frais

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 betterave
- 3 pommes
- 1 sachet de roquette
- ½ chou-fleur
- 1 avocat
- 1 citron

Crèmerie

- 5 œufs
- 1 petite plaquette de beurre
- 1 petit pot de crème fraîche

Produits laitiers

- 1 petit paquet de parmesan râpé
- 1 petit fromage de chèvre frais

Boucherie

- 1 filet de poulet

Épicerie

- 1 boîte de haricots coco
- 1 petit paquet de Maïzena
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 petit paquet de sarrasin
- 1 plaquette de cubes de bouillon de légumes
- 1 bouteille de vinaigre balsamique
- 1 pot de moutarde
- 1 paquet de farine de blé
- 1 petit paquet de chapelure (ou pain rassis mixé)
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 petit paquet de sucre
- 1 sachet de levure

Boulangerie

- 1 pain complet ou aux céréales

Épices et herbes aromatiques

- Thym frais
- Aneth séché
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot

SEMAINE 2

Fruits et légumes frais

- 2 poireaux
- 2 oignons
- 5 pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- ½ chou-fleur
- 1 carotte
- 1 patate douce
- 1 kiwi
- 1 orange
- 1 pomme

Crèmerie

- 1 petite plaquette de beurre
- 1 petit pot de crème fraîche
- 1 œuf

Produits laitiers

- 1 paquet de fromage râpé

Charcuterie

- 1 petit chorizo

Poissonnerie

- 1 filet de lieu noir

Épicerie

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 brique de crème de coco
- 1 petit paquet de quinoa
- 1 paquet de farine de blé
- 1 petit paquet de riz
- 1 boîte de crème de coco
- 1 petit paquet de sucre

Épices et herbes aromatiques

- Paprika en poudre
- Curcuma en poudre
- Curry en poudre
- Aneth séché
- Cannelle en poudre ou vanille liquide

SEMAINE 3

Fruits et légumes frais

- 1 céleri-rave
- 1 pomme
- 2 oignons
- 1 citron
- 1 banane

Crèmerie

- 5 œufs
- 1 plaquette de beurre
- 1 petit pot de crème fraîche

Produits laitiers

- 1 chèvre frais
- 1 morceau de fromage (comté, bleu d'Auvergne...)
- 1 fromage blanc

Boucherie

- 2 steaks hachés à 5% de matières grasses

Épicerie

- 1 paquet de cerneaux de noix
- Quelques croûtons de pain rassis
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille de vinaigre de vin
- 1 paquet de penne (complètes de préférence)
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 petite bouteille de sauce soja
- 1 petit pot de moutarde
- 1 bouteille d'huile de noix
- 1 bouteille d'huile d'arachide
- 1 bouteille de vinaigre balsamique
- 1 tablette de chocolat noir pâtisseries

Épices et herbes aromatiques

- Piment d'Espelette en poudre
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot
- Paprika en poudre
- Thym frais ou séché en pot
- Persil frais ou séché en pot
- Curry en poudre

SEMAINE 4

Fruits et légumes frais

- 3 à 4 carottes
- 5 champignons frais
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 1 citron
- 1 patate douce
- 250 g de chou à choucroute cuit
- 2 pommes de terre nouvelles

Crèmerie

- 5 œufs
- 1 pot de crème fraîche
- 1 petite plaquette de beurre

Produits laitiers

- 1 fromage blanc
- 1 bûche de chèvre
- ½ litre de lait demi-écrémé

Poissonnerie

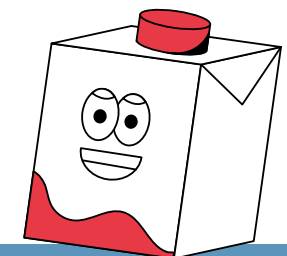
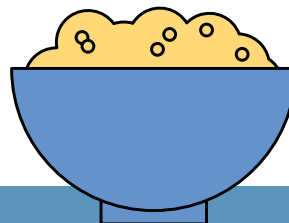
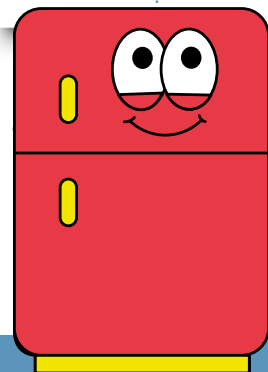
- 1 filet de poisson blanc

Épicerie

- 1 boîte de haricots coco
- 1 paquet de farine de blé
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 petit paquet de quinoa
- 2 sachets de levure chimique
- 1 petit paquet de sucre
- 1 paquet de sucre glace ou des amandes effilées

Épices et herbes aromatiques

- Cumin en poudre
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot
- 1 petite bouteille d'extrait de vanille
- Curry en poudre



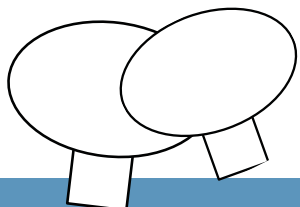
Lundi

FILETS de POULET SAUTÉS
aux HARICOTS COCO
 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 filet de poulet
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 boîte de haricots coco
- 1 cuillère à café de féculé de maïs
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- Huile d'olive
- Thym frais ou séché en pot
- Sel et poivre

- 1 Éplucher et couper l'oignon puis la carotte en petits morceaux.
- 2 Couper en dés le filet de poulet.
- 3 Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon et la carotte pendant 10 min.
- 4 Les retirer et ajouter la viande. Remettre un peu de matière grasse si nécessaire et faire dorer à feu vif.
- 5 Ajouter le concentré de tomates et la féculé de maïs diluée dans 8 cl d'eau au préalable. Saler et poivrer.
- 6 Remettre l'oignon, la carotte et ajouter le thym.
- 7 Couvrir et faire cuire à frémissement entre 20 et 30 min.
- 8 À la fin, ajouter les haricots coco et laisser mijoter 5 min.



Mardi

SALADE de SARRASIN,
BETTERAVE et ROQUETTE
 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 5 cuillères à soupe de sarrasin
- ½ betterave
- ½ pomme
- 1 poignée de roquette
- ½ cube de bouillon de légumes pour 2 grands verres d'eau (400ml)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre

- 1 Dans une casserole chaude huilée, faire revenir le sarrasin pendant 2 min.
- 2 Ajouter le bouillon de légumes dilué. Laisser cuire le sarrasin environ 15 min à feu doux et à couvert.
- 3 Couper la betterave et la pomme en fines rondelles.
- 4 Réaliser l'assaisonnement : mélanger l'huile d'olive, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre.
- 5 Une fois que le sarrasin est cuit, réunir tous les ingrédients dans un saladier et mélanger.

 Bon à savoir

Le sarrasin est une céréale moins connue, elle rassasie longtemps grâce à sa richesse en fibres. Attention : lors de sa cuisson, prévoir une casserole suffisamment grande car le sarrasin triple de volume à la cuisson.

Mercredi

BEIGNETS de CHOU-FLEUR

 Pour 1 pers.

Ingrédients

- ½ chou-fleur
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de farine
- 1 cuillère à soupe de chapelure (ou de pain rassis mixé)
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Laver le chou-fleur puis le couper en petits morceaux.
- 2 Faire cuire le chou-fleur dans l'eau bouillante salée pendant 15 min. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau.
- 3 Dans un mixeur, ajouter le chou-fleur, l'œuf, la farine, la chapelure, le parmesan, le sel et le poivre.
- 4 Mixer la préparation.
- 5 Dans une poêle chaude huilée, déposer 2 cuillères à soupe de la préparation. Aplatir légèrement et laisser cuire quelques minutes.

 Astuce

Écraser la préparation à la fourchette si tu n'as pas de mixeur.

Jeudi

SANDWICH AVOCAT
et CHÈVRE EXPRESS
 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 2 tranches de pain (complet ou aux céréales de préférence)
- 1 avocat
- ½ fromage de chèvre
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'aneth séché
- 1 noisette de beurre
- Sel et poivre

- 1 Dans un bol, écraser l'avocat.
- 2 Ajouter le jus de citron, le sel, le poivre, l'aneth et le chèvre puis mélanger.
- 3 Dans une poêle chaude légèrement beurrée, toaster les tranches de pain de chaque côté.
- 4 Ajouter le mélange sur chaque tranche puis les assembler pour obtenir un sandwich.

 Astuce

Compléter cette préparation avec une salade verte.

Vendredi

ŒUFS MIMOSA
à la BETTERAVE ROUGE
 Pour 1 pers.

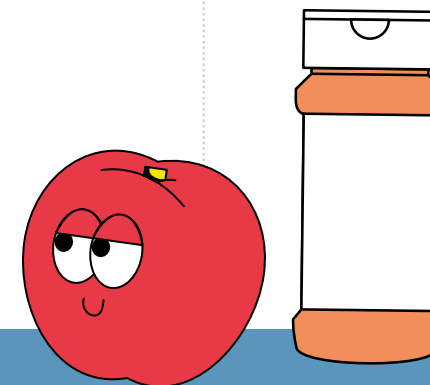
Ingrédients

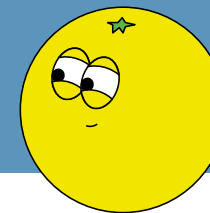
- 2 œufs
- ½ betterave rouge
- ½ fromage de chèvre
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot
- Sel et poivre

- 1 Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et ajouter les 2 œufs. Laisser cuire pendant 8 min.
- 2 Pendant ce temps, découper la betterave en dés.
- 3 Enlever les coquilles des œufs cuits et les couper en 2. Retirer le jaune et l'écraser à l'aide d'une fourchette.
- 4 Ajouter la betterave, le fromage de chèvre, la ciboulette, le sel et le poivre.
- 5 Garnir les blancs d'œufs de ce mélange et mettre au frais avant de servir.

 Astuce

Accompagner ce plat avec un peu de reste de sarrasin en fonction de la faim.





Lundi

RÖSTIS de POIREAUX

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 2 ou 3 pommes de terre
- ½ poireau
- ½ oignon
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- Sel et poivre
- Paprika en poudre

- 1 Éplucher et couper finement l'oignon, le poireau, l'ail et les pommes de terre en rondelles.
- 2 Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min.
- 3 Pendant ce temps dans une poêle chaude huilée, faire cuire l'oignon et l'ail puis ajouter le poireau.
- 4 Une fois que les pommes de terre sont cuites, les écraser à l'aide d'une fourchette et ajouter le fromage râpé, le sel, le poivre, l'œuf battu en omelette, le paprika et le mélange poireau, oignon, ail cuits. Mélanger le tout et former des galettes.
- 5 Faire cuire les galettes dans une poêle chaude huilée pendant 2 à 3 min sur chaque face.

Mardi

CURRY de LÉGUMES

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- ½ chou-fleur
- 1 carotte
- ½ patate douce
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grand verre de lait de coco (30 cl)
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Peler la carotte et la patate douce. Couper en petits morceaux la carotte, la patate douce et le chou-fleur.
- 2 Faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 3 Pendant ce temps, couper en petits dés l'ail et l'oignon. Dans une poêle chaude, faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter le curry et le curcuma.
- 4 Ajouter les légumes cuits égouttés puis le lait de coco, le sel et le poivre.
- 5 Mélanger, baisser le feu et laisser mijoter pendant 10 min.

Mercredi

SALADE CHAUDE de QUINOA, PATATES DOUCES et CHORIZO

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 5 à 10 tranches de chorizo
- ½ patate douce
- 5 cuillères à soupe de quinoa
- Huile d'olive
- Curcuma en poudre
- Sel et poivre

- 1 Éplucher et couper en dés la patate douce. La cuire pendant 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Vérifier la cuisson avec un couteau.
- 2 Verser le quinoa dans une casserole et ajouter 1.5 à 2 fois son volume d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 10 min. Retirer du feu et laisser gonfler 5 min.
- 3 Faire revenir la patate douce et le quinoa dans une poêle chaude huilée. Ajouter le chorizo coupé en dés et saupoudrer de curcuma. Saler et poivrer.

➔ Astuce

Tu peux remplacer le chorizo par des filets de poulet coupés en dés légèrement marinés.

Jeudi

FILETS de LIEU NOIR à la POÊLE, CITRON et RIZ

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 filet de lieu noir
- Jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- Aneth séché
- 4 cuillères à soupe de riz
- Sel et Poivre

- 1 Fariner le filet de lieu noir sur les 2 faces. Saler et poivrer.
- 2 Dans une poêle chaude huilée, déposer le filet de lieu noir et le cuire pendant environ 3 à 4 min jusqu'à la formation d'une croûte dorée. Le retourner d'un geste rapide et laisser cuire 2 à 3 min de plus.
- 3 Lorsque le filet de poisson est nacré, le retirer de la poêle. L'arroser d'un filet de jus de citron et ajouter l'aneth.
- 4 Servir accompagné de riz cuit.

Vendredi

CURRY de POIREAUX

👤 Pour 1 pers.

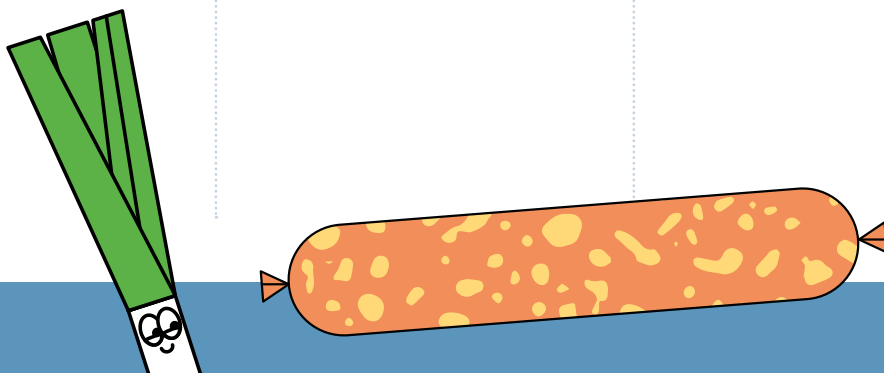
Ingrédients

- 1 poireau
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 1 verre de riz
- 3 cuillères à soupe de crème de coco
- Curry en poudre
- Huile d'olive

- 1 Découper le poireau en fines lamelles.
- 2 Couper les pommes de terre en dés.
- 3 Pendant 2 min, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter le poireau, les pommes de terre et le curry. Laisser mijoter pendant 15 min à feu moyen.
- 4 Ajouter la crème de coco et laisser cuire pendant 5 min.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Lundi

OMELETTE à la CIBOULETTE
et CHÈVRE FRAIS
 Pour 2 pers.

Ingrédients

- Piment d'Espelette en poudre
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot
- 1 petit chèvre frais
- 4 œufs
- 1 noisette de beurre

- 1 Battre les œufs dans un saladier.
- 2 Ajouter la ciboulette et le piment d'Espelette.
- 3 Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation.
- 4 Cuire à feu moyen dans une poêle en remuant pendant 1 min.
- 5 Ajouter le fromage de chèvre.
- 6 Replier l'omelette et la déguster aussitôt.

► Astuce

Accompagner votre omelette d'une bonne mâche ou d'une roquette.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Mardi

SALADE de CÉLERI EXPRESS

 Pour 2 pers.

Ingrédients

- ½ céleri-rave
- ½ pomme
- Quelques cerneaux de noix
- 50 g de fromage (comté, bleu d'Auvergne...)
- Quelques croûtons de pain rassis
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Sel et poivre

- 1 Peler et couper finement le céleri-rave.
- 2 Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Dans un saladier, mélanger la vinaigrette avec le céleri-rave.
- 3 Couper le fromage en dés. Retirer le cœur de la pomme puis la couper en dés.
- 4 Ajouter les noix, la pomme, le fromage et les croûtons de pain rassis dans le saladier. Mélanger et servir.

► Astuce

Pour ne pas gâcher la demi-pomme entamée, la cuire au micro-ondes pendant 4 min dans un récipient couvert avec un peu de cannelle pour un excellent dessert.

Mercredi

PENNE aux OIGNONS

 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 oignon
- 5 cuillères à soupe de penne (complètes de préférence)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon émincé.
- 2 Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée (temps de cuisson indiqué sur le paquet).
- 3 Ajouter la crème dans la poêle avec l'oignon et laisser mijoter 2 min. Saler et poivrer.
- 4 Dans une assiette, placer les pâtes et ajouter la sauce oignon/crème par-dessus.

Jeudi

BOULETTES de STEAKS HACHÉS
à la SAUCE TOMATE
 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 2 steaks hachés (à 5% de matières grasses de préférence)
- 1 jaune d'œuf
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates pelées
- Paprika en poudre
- Thym frais ou séché en pot
- Persil frais
- Huile d'arachide
- Sel et poivre

- 1 Peler et hacher la moitié de l'oignon. Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon. Ajouter le paprika et mélanger.
- 2 À l'aide d'une fourchette, hacher les steaks dans un saladier. Ajouter l'oignon, le jaune d'œuf, le sel et le poivre. Bien mélanger et former des boulettes.
- 3 Dans la même poêle chaude huilée, faire cuire les boulettes de viande pendant 10 min.
- 4 Pendant ce temps, préparer la sauce : peler et hacher l'autre moitié d'oignon. Le faire revenir dans une poêle chaude huilée avec le thym, le sel et le poivre. Ajouter les tomates pelées et laisser mijoter 10 min en remuant régulièrement.
- 5 Servir les boulettes napées de sauce tomate et parsemées de persil haché.

► Astuce

Accompagner ce plat d'une salade verte et d'un reste de penne aux oignons de la veille.

Vendredi

SALADE de CÉLERI
ou FROMAGE FRAIS
 Pour 1 pers.

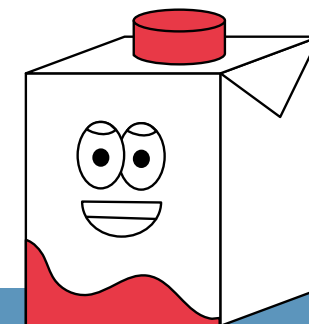
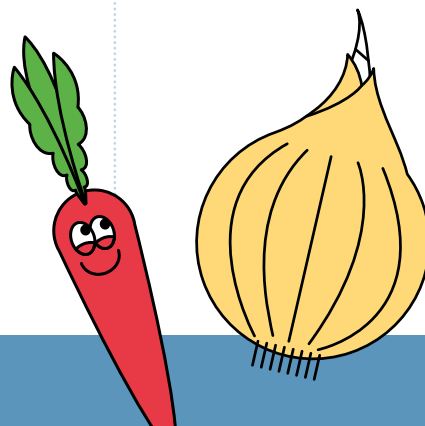
Ingrédients

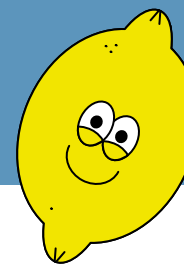
- ½ céleri-rave
- 1 cuillère à soupe bombée de fromage blanc
- Jus d'un citron
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de moutarde
- Curry en poudre
- Sel et poivre

- 1 Peler et couper finement le céleri-rave.
- 2 Mélanger le fromage blanc, le jus de citron, le vinaigre, la sauce soja, la moutarde, le curry, le sel et le poivre dans un saladier.
- 3 Ajouter le céleri à la sauce.

► Bon à savoir

Le céleri-rave est un légume de saison riche en fibres qui peut se manger cru ou cuit.





Lundi

BLANQUETTE VÉGÉTARIENNE

👤👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de haricots coco
- 3 à 4 carottes
- 5 champignons frais
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Cumin en poudre (facultatif)
- Huile d'olive

- 1 Préparer un roux en mélangeant la farine avec un peu d'eau.
- 2 Faire cuire les légumes coupés en dés dans une poêle chaude huilée pendant 5 min.
- 3 Ajouter un peu d'eau et laisser mijoter 25 min. Réserver un peu de bouillon de légumes.
- 4 Ajouter le roux aux légumes.
- 5 Dans un saladier : mélanger la crème, le jus de citron, un jaune d'œuf et le bouillon de légumes.
- 6 Hors du feu, ajouter la préparation à la blanquette de légumes et assaisonner avec du cumin.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Mardi

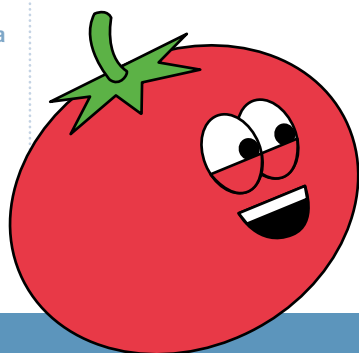
PURÉE de PATATES DOUCES

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 patate douce
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- Curry en poudre
- Sel et poivre

- 1 Éplucher la patate douce et la couper en petits cubes.
- 2 Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole et mettre la patate douce à cuire pendant 10 min (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).
- 3 Égoutter la patate douce et l'écraser à la fourchette. Ajouter le curry, la crème fraîche, le sel et le poivre. Bien mélanger.



Mercredi

GALETTES de QUINOA aux OIGNONS

👤👤 Pour 2 pers.

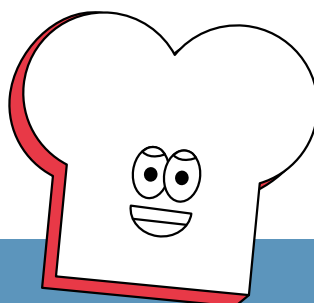
Ingrédients

- 3 cuillères à soupe de quinoa
- 1 oignon
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot
- 1 cuillère à soupe de farine
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Verser le quinoa dans une casserole et ajouter 1.5 à 2 fois son volume d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 10 min. Ôter du feu et laisser gonfler 5 min. Le verser dans un saladier.
- 2 Émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 3 Dans un saladier, mélanger le quinoa avec l'oignon, l'œuf, la ciboulette et le fromage blanc. Assaisonner et ajouter la farine.
- 4 Former des petites galettes puis les déposer dans une poêle pendant 4 min de chaque côté.

► Bon à savoir

Le quinoa est une plante originaire des Andes et plus précisément autour du lac Titicaca. Il est riche en fibres et en fer, il permet d'apporter de la variété dans les menus.



Jeudi

MUG CAKE POIREAUX CHÈVRE facile

👤👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- ½ bûche de chèvre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 poireau
- 8 cuillères à soupe de lait
- 4 cuillères à soupe bombées de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Sel et poivre

Tu peux utiliser des mugs ou des tasses.

- 1 Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait et l'huile.
- 2 Ajouter progressivement la farine afin d'éviter les grumeaux. Ajouter une cuillère de levure chimique. Saler et poivrer.
- 3 Découper le poireau en retirant le bulbe et les feuilles vertes. Dans une poêle chaude huilée, le faire cuire.
- 4 Incorporer le chèvre et le poireau cuit à la pâte.
- 5 Remplir les 2 mugs jusqu'à mi-hauteur.
- 6 Enfourner au micro-ondes à puissance maximale pendant 2 min.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Vendredi

CHOUCROUTE de POISSON

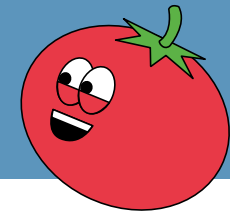
👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 filet de poisson blanc
- 250 g de chou à choucroute cuit
- 2 pommes de terre nouvelles
- 1 à 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Persil frais
- Sel et poivre

- 1 Plonger la choucroute 2 min dans de l'eau très chaude. L'égoutter et la déposer dans une cocotte (ou une casserole).
- 2 Éplucher, couper et cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur pendant 10 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 3 Faire cuire le poisson en papillote au micro-ondes avec du persil, du sel et du poivre (2 à 3 min).
- 4 Déposer les pommes de terre et le poisson sur la choucroute et faire chauffer à feu doux pendant 10 min dans une poêle. Faire chauffer la crème fraîche et la mélanger à la choucroute.

Les plaisirs sucrés de janvier



Petit déjeuner

PÂTE à TARTINER MAISON

Pour 1 pot de 250 g (un pot de confiture)

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe bombées de noisettes en poudre
- ¾ d'une tablette de chocolat noir ou au lait (environ 70 g)
- 3 à 5 cuillères à soupe de lait (selon la consistance)
- 1, 5 cuillère à soupe de cacao

- 1 Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 2 Ajouter tous les ingrédients et mélanger.
- 3 Incorporer la pâte à tartiner dans le pot.

À conserver au frais (à sortir quelques minutes avant la dégustation pour éviter que la pâte ne soit trop dure).

► Bon à savoir

Moins grasse et moins sucrée qu'une pâte à tartiner du commerce, elle est aussi sans huile de palme. Parfait sur des tranches de pain complet, des pancakes ou encore des crêpes. Tu peux accompagner d'un fruit, d'un fromage blanc ou d'une boisson.

GÂTEAU AUX POMMES sans four

👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- ¾ d'un verre de lait
- 2 pommes
- 7 cuillères à soupe de farine de blé
- 7 cuillères à soupe de sucre
- ½ sachet de levure
- 2 œufs

- 1 Découper les pommes en fines lamelles.
- 2 Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs, la levure, le lait et le sucre.
- 3 Dans une poêle recouverte de papier cuisson, verser la moitié de la préparation et ajouter les pommes.
- 4 Recouvrir avec le reste de la préparation.
- 5 Laisser cuire à feu moyen pendant 10 min à couvert.
- 6 Retourner le gâteau et cuire l'autre face pendant 10 min.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



SALADE de FRUITS D'HIVER

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 kiwi
- ½ orange
- ½ pomme
- 1 cuillère à soupe de sucre (en option)
- ½ verre d'eau (13,5 cl, en option)
- Cannelle ou vanille (en option)

- 1 Commencer par préparer le sirop (le sirop est optionnel) : verser le sucre, l'eau et la cannelle ou la vanille dans une casserole.
- 2 Porter le sirop à ébullition pendant 1 à 2 min. Puis le laisser refroidir.
- 3 Éplucher et découper les fruits. Déposer les fruits dans un saladier.
- 4 Quand le sirop est tiède, le verser sur les fruits.
- 5 Mettre la préparation au frais pendant 1h (ou préparer la veille). Servir frais.

► Bon à savoir

Des fruits de saison, riches en vitamines et antioxydants !

BANANES au CHOCOLAT

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 banane mûre
- 2 à 4 carrés de chocolat noir pâtisier
- 1 noisette de beurre

- 1 Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre.
- 2 Ajouter la banane coupée en morceaux et le chocolat.
- 3 Une fois que le chocolat a fondu, c'est prêt !

► Astuce

Une banane un peu trop mûre ? La poêler avec un peu de chocolat pour ne pas gaspiller.

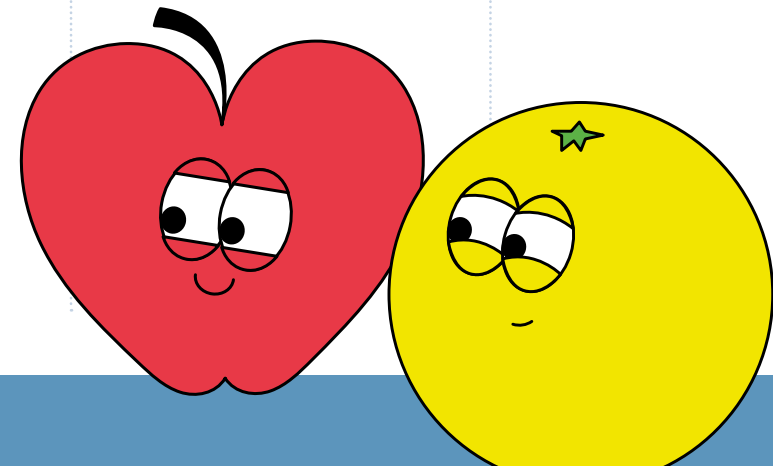
GÂTEAU FONDANT à la VANILLE ou MICRO-ONDES

👤 Pour 2 pers.

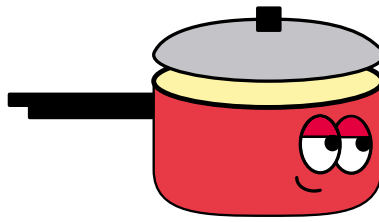
Ingrédients

- 5 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 50 g de beurre ramolli
- ¼ de sachet de levure chimique
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- Sucre glace ou amandes effilées (en option)

- 1 Dans un saladier, mélanger le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une pommade. Incorporer l'œuf en mélangeant bien. Ajouter ensuite la farine et la levure. Terminer avec l'extrait de vanille. Bien mélanger.
- 2 Beurrer un moule passant au micro-ondes. Verser la pâte dedans (attention le gâteau va gonfler à la cuisson).
- 3 Faire cuire au micro-ondes 6 min à pleine puissance. Vérifier l'état du gâteau et ajuster ensuite le temps de cuisson restant (5 à 10 min de plus selon les micro-ondes et les moules).
- 4 Laisser tiédir la gâteau 5 à 10 min sans le sortir du micro-ondes. Laisser refroidir complètement avant de démouler et saupoudrer de sucre glace ou d'amandes effilées.



Calendrier recettes de février

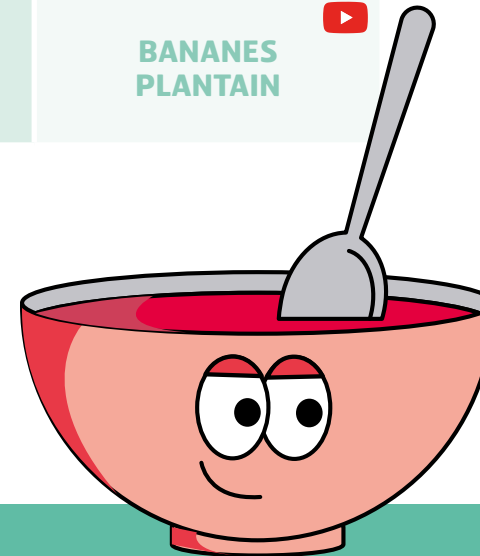
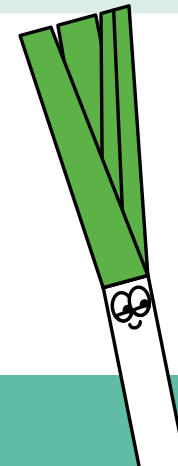
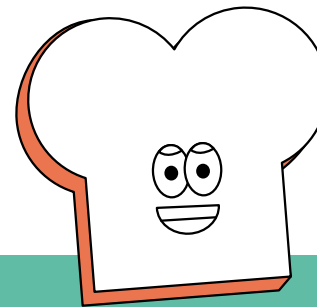


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SEMAINE 1	CREVETTES caramélisées et RIZ BLANC	VELOUTÉ de CHAMPIGNONS , FROMAGE frais aux herbes et LARDONS RÔTIS	BURGER D'HIVER	ŒUFS BROUILLÉS et GUACAMOLE express	SALADE de LENTILLES au FROMAGE frais, aux HERBES et CAROTTES
SEMAINE 2	TAJINE DE POULET et OLIVES VERTES	SALADE de CHOU ROUGE , POMMES , NOIX et ROQUEFORT	GRATIN DAUPHINOIS au micro-ondes	FILETS de HARENG , POMMES de TERRE et SALADE de CHOU ROUGE	TAGLIATELLES à la CRÈME D'ÉPINARDS et ROQUEFORT
SEMAINE 3	VELOUTÉ de LENTILLES réconfortant avec ŒUFS POCHÉS et TUILE de PARMESAN	RISOTTO aux POIREAUX EXPRESS	FILETS de LIEU NOIR au CURRY et FONDUE de POIREAUX	LASAGNES BOLOGNAISES à la poêle	PURÉE de PANAIS et de POMMES de TERRE
SEMAINE 4	PANCAKES de PATATES DOUCES	CHOU-FLEUR et sa BÉCHAMEL	FILETS de POULET à L'ESTRAGON et POMMES de TERRE	PÂTES COMPLÈTES au CHOU-FLEUR et NOISETTES	BANANES PLANTAIN

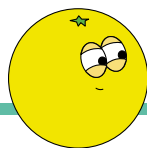
Les plaisirs sucrés de janvier

PETIT DÉJEUNER : **PAIN PERDU**

- 1 **VERRINES DE POIRES ET CRÈME DE MARRONS**
- 2 **NEMS BANANES-CHOCOLAT**
- 3 **POMMES D'AMOUR POCHÉES AU CAMEL**
- 4 **MUG CAKE COOKIE**



Liste de courses de février



SEMAINE 1

Fruits et légumes frais

- 2 gousses d'ail
- 1 barquette de champignons de Paris
- 1 oignon rouge
- 1 avocat
- 1 salade verte
- 1 citron vert
- 1 carotte
- 2 poires

Crèmerie

- 1 petit pot de crème fraîche
- 1 petite plaquette de beurre
- 2 œufs

Produits laitiers

- 1 petite boîte de fromage frais aux herbes (ou 2 portions)
- 2 tranches de cheddar
- 1 bouteille d'½ litre de lait demi-écrémé
- 2 pots de fromage blanc

Boucherie

- 1 barquette de lardons
- 1 steak haché

Poissonnerie

- 10 crevettes roses non décortiquées (150 g)

Épicerie

- 1 petit paquet de sucre
- 1 bouteille d'huile d'arachide
- 1 bouteille de sauce Nuoc-mâm
- 1 petit paquet de riz complet et semi-complet
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sauce pour le burger
- Miel
- 1 bouteille de Tabasco
- 1 petite boîte de lentilles
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 petite boîte de lentilles cuites
- 4 sablés bretons

Boulangerie

- 1 bun pour burger
- 1 petit pain complet

Épices et herbes aromatiques

- Coriandre
- Muscade en poudre
- Persil frais ou séché en pot



SEMAINE 2

Fruits et légumes frais

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- ½ chou rouge
- 1 pomme
- 7 pommes de terre
- 80 g d'épinards frais ou 1 petite conserve
- 1 banane

Crèmerie

- 1 petite plaquette de beurre
- 1 brique de crème fraîche liquide

Produits laitiers

- 1 morceau de roquefort
- 1 petit paquet d'emmental râpé

Boucherie

- 4 ou 5 pilons de poulet

Poissonnerie

- 2 filets de hareng fumé

Épicerie

- 1 petit paquet de semoule
- 1 poche d'olives vertes dénoyautées
- 1 bouteille d'huile d'olive
- Quelques cerneaux de noix
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 bouteille de vinaigre balsamique
- 1 paquet de tagliatelles (complètes de préférence)
- 2 feuilles de brick
- 1 tablette de chocolat noir ou au lait

Épices et herbes aromatiques

- Coriandre en poudre
- Persil plat frais ou séché en pot
- Gingembre en poudre
- Cumin en poudre
- Muscade en poudre
- Aneth séché



SEMAINE 3

Fruits et légumes frais

- 2 oignons
- 1 poireau
- 1 ou 2 pommes de terre
- 1 petit panais
- 3 pommes

Crèmerie

- 3 œufs
- 1 brique de crème liquide

Produits laitiers

- 1 sachet de parmesan râpé
- 1 boule de mozzarella

Boucherie

- 450 g de bœuf haché

Poissonnerie

- 1 filet de lieu noir

Épicerie

- 1 petit paquet de lentilles crues
- 1 paquet de Maïzena
- 1 petite bouteille de vin blanc cuisine
- 1 paquet de riz rond (ou riz à risotto)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 petit paquet de farine de blé
- 1 petit paquet de chapelure (ou du pain rassis mixé)
- 1 brique de coulis de tomates de 800g
- 9 pâtes à lasagnes
- 1 petit paquet de sucre
- Quelques graines de sésame

Épices et herbes aromatiques

- Coriandre fraîche
- Curry en poudre
- Paprika en poudre



SEMAINE 4

Fruits et légumes frais

- 1 patate douce
- 1 gousse d'ail
- 1 chou-fleur
- Une dizaine de pommes de terre grenaille
- 1 petit oignon
- 3 bananes plantain

Crèmerie

- 2 œufs
- 1 petite plaquette de beurre
- 1 petit pot de crème fraîche

Produits laitiers

- 1 bouteille d'½ litre de lait demi-écrémé
- 1 paquet de gruyère râpé

Boucherie

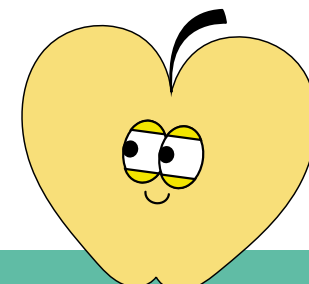
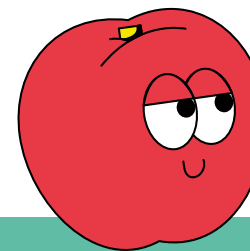
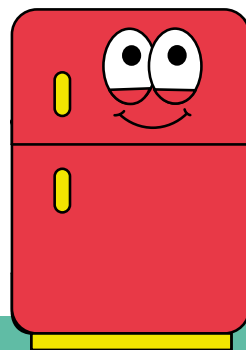
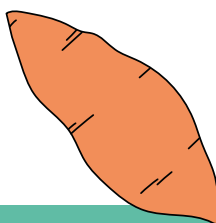
- 2 filets de poulet

Épicerie

- 1 sachet de 5 g de levure de boulanger
- 1 paquet de farine de blé
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 paquet de pâtes (complètes de préférence)
- Quelques noisettes entières
- 1 bouteille d'huile de tournesol
- Sauce piquante (en option)
- 1 petit paquet de sucre
- 1 paquet de pépites de chocolat

Épices et herbes aromatiques

- Cumin en poudre
- Estragon séché
- Basilic frais ou séché en pot



Lundi

CREVETTES CARAMÉLISÉES
et RIZ COMPLET
 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 10 crevettes roses non décortiquées (150 g)
- 1 gousse d'ail
- Coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- Poivre noir
- 1 cuillère à café de sauce Nuoc-mâm
- 4 cuillères à soupe de riz complet ou semi-complet

- 1 Décortiquer les crevettes roses.
- 2 Peler la gousse d'ail et la hacher.
- 3 Verser le sucre dans un wok ou dans une poêle. Le faire chauffer à feu vif jusqu'à ce qu'il caramélise.
- 4 Ajouter les crevettes, l'ail haché et l'huile d'arachide pour arrêter la cuisson du caramel. Faire sauter 1 min à feu vif. Ajouter le poivre noir, la sauce Nuoc-mâm et la coriandre.
- 5 Mélanger puis servir avec le riz.

► Bon à savoir

Les crevettes sont riches en zinc, idéal pour le bon fonctionnement du système immunitaire.

Mardi

VELOUTÉ de CHAMPIGNONS,
FROMAGE FRAIS aux herbes
et LARDONS RÔTIS
 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 1 barquette de champignons de Paris
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 barquette de lardons
- 1 fromage frais aux herbes
- 1 cube de bouillon de légumes

- 1 Découper grossièrement les champignons. Les faire cuire dans une casserole.
- 2 Émietter un cube de bouillon dans la casserole puis ajouter de l'eau.
- 3 Une fois à ébullition, passer une première fois les champignons au mixeur plongeant. Ajouter la crème fraîche et le fromage frais aux herbes.
- 4 Mixer une nouvelle fois la soupe jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
- 5 Dans une poêle, faire griller les lardons puis les ajouter à la soupe.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Mercredi

BURGER de L'HIVER

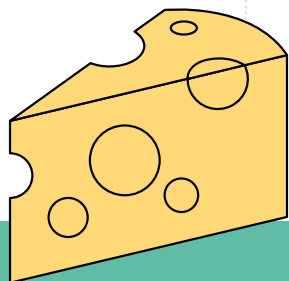
 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 bun pour burger
- ½ oignon rouge
- ½ avocat
- Sauce (à ta convenance)
- 2 tranches de cheddar
- 1 steak haché (ou 1 steak végétarien)
- Beurre
- Salade verte
- Pour la vinaigrette : miel, ½ gousse d'ail et sauce Nuoc-mâm

- 1 Dans une poêle beurrée à feu moyen, faire cuire le steak haché.
- 2 Ajouter le cheddar par-dessus avant la fin de la cuisson.
- 3 Couper le bun en 2 et le faire griller au grille-pain ou à la poêle. Couper l'avocat et l'oignon dans la longueur, puis ajouter la sauce à l'intérieur du bun.
- 4 Une fois le steak cuit, assembler le burger avec tous les ingrédients.
- 5 Accompagner le burger de salade avec sa vinaigrette maison.

Une recette 100% plaisir !



Jeudi

ŒUFS BROUILLÉS
et GUACAMOLE express
 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 2 œufs
- ½ verre de lait demi-écrémé (125 ml)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Muscade en poudre
- ½ avocat
- ½ oignon rouge
- Coriandre en poudre
- ½ citron vert
- Tabasco
- 3 tranches de pain complet
- Salade verte et sa vinaigrette maison
- Sel et poivre

Pour les œufs brouillés :

- 1 Dans une poêle chaude huilée, casser les œufs. Ajouter le lait, le sel, le poivre et 3 pincées de muscade. Mettre la poêle sur feu doux et tourner constamment avec une spatule en bois au bout rond. Le mélange doit devenir crémeux.

Pour le guacamole :

- 1 Couper l'oignon et écraser l'avocat.
- 2 Dans un saladier, ajouter l'avocat, l'oignon, la coriandre et le jus de citron vert. Saler, poivrer et ajouter quelques gouttes de Tabasco.

À servir avec du pain complet.

► Astuce

Utiliser le reste du pain complet pour le prochain petit déjeuner. Riche en fibres, il te rassasiera jusqu'au déjeuner.

Vendredi

SALADE de LENTILLES,
FROMAGE FRAIS aux herbes
et CAROTTES
 Pour 1 pers.

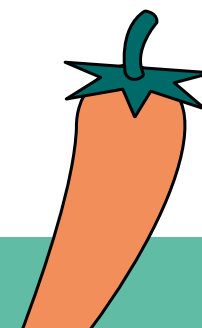
Ingrédients

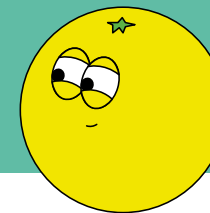
- 1 petite boîte de lentilles cuites
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 fromage frais aux herbes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil frais ou séché en pot
- Sel et poivre

- 1 Laver, éplucher et tailler la carotte en dés. Hacher la gousse d'ail.
- 2 Faire cuire l'ail et la carotte pendant 10 min dans une casserole chaude huilée (ajouter un peu d'eau si nécessaire).
- 3 Égoutter les lentilles.
- 4 Quand la carotte et l'ail sont cuits, ajouter les lentilles et le fromage frais aux herbes coupés en petits morceaux dans la casserole. Saler et poivrer. Ajouter le persil.

► Bon à savoir

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer au moins 2 fois par semaine des légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois cassés...) car ils sont riches en fibres et protéines.





Lundi

TAJINE de POULET et OLIVES VERTES, recette facile et parfumée

👤👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 4 ou 5 pilons de poulet
- 10 cuillères à soupe de semoule (accompagnement)
- 1 poche d'olives vertes dénoyautées
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 botte de persil plat frais ou séché en pot
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Dans une poêle chaude huilée, faire dorer les pilons de poulet.
- 2 Couper finement l'oignon et l'ajouter au poulet. Ajouter également le cumin, le gingembre, les olives et l'ail haché.
- 3 Verser de l'eau à hauteur d'aliments. Ajouter le persil plat et la coriandre. Mélanger le tout et laisser mijoter 40 min avec un couvercle.
- 4 Verser un peu d'eau bouillante, d'huile d'olive et du sel sur la semoule. Laisser gonfler la semoule, les grains doivent rester fermes.
- 5 Dans une assiette, déposer le poulet et la semoule.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Mardi

SALADE de CHOU ROUGE, POMMES, NOIX et ROQUEFORT

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- ¼ de chou rouge
- ½ pomme
- Quelques cerneaux de noix
- 1 petit morceau de roquefort
- Persil frais ou séché en pot
- Pour la sauce vinaigrette : 1 cuillère à soupe d'huile de noix, sel, poivre, vinaigre balsamique

- 1 Retirer les premières feuilles du chou lavé et le bulbe. Retirer les côtes puis le couper en lanières, le plus finement possible. Répartir le chou dans un saladier.
- 2 Peler la pomme, retirer le cœur et les pépins. La couper en rondelles puis en bâtonnets.
- 3 Émietter le roquefort.
- 4 Ajouter la pomme, les noix et le roquefort au chou. Ciseler le persil.
- 5 Mélanger l'huile de noix et le vinaigre balsamique. Ajouter le sel, le poivre et le persil.
- 6 Verser la vinaigrette à la préparation et bien mélanger.

➔ **Bon à savoir**

Le chou rouge est un excellent légume de saison, riche en vitamine C. Cette vitamine aide à nous défendre contre certaines infections et booste notre corps pour assimiler correctement le fer. Une véritable vitamine anti-fatigue ! Pour bien digérer le chou rouge, le couper ou le râper le plus finement possible.

Mercredi

GRATIN DAUPHINOIS au micro-ondes

👤👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 5 pommes de terre
- 1 noisette de beurre
- ½ verre de crème fraîche (125 ml)
- 4 cuillères à soupe d'emmental râpé
- Muscade en poudre
- Sel et poivre

- 1 Éplucher et couper en fines lamelles les pommes de terre.
- 2 Dans une casserole, verser la crème liquide et la muscade. Assaisonner et porter à ébullition la crème.
- 3 Beurrer un plat (passant au micro-ondes) et déposer les tranches de pommes de terre.
- 4 Ajouter la crème et recouvrir de fromage râpé.
- 5 Mettre le plat au micro-ondes à 750 W pendant 10 min.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Jeudi

FILETS de HARENG, POMMES de TERRE et **SALADE de CHOU ROUGE**

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 2 filets de hareng fumés
- Aneth séché
- Huile d'olive
- 2 pommes de terre
- ¼ de chou rouge
- Vinaigrette : 1 cuillère à soupe d'huile de noix, persil, sel, poivre, vinaigre balsamique
- Sel et poivre

- 1 Couper les pommes de terre en dés. Dans une casserole d'eau salée (départ eau froide), faire cuire les pommes de terre pendant 10 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 2 Couper les filets de hareng en dés et ajouter l'aneth.
- 3 Quand les pommes de terre sont cuites, ajouter les filets de hareng coupés avec l'aneth. Ajouter un filet d'huile d'olive et bien mélanger.
- 4 Pour la salade de chou rouge : retirer les premières feuilles du chou lavé et le bulbe. Retirer les côtes puis le couper en lanières, le plus finement possible. Mélanger l'huile de noix et le vinaigre balsamique. Ajouter le sel, le poivre et le persil. Verser la vinaigrette sur le chou rouge et bien mélanger.

➔ **Bon à savoir**

Le hareng, c'est top ! Excellente source d'oméga 3, nécessaire pour le bon fonctionnement du cerveau et pour une bonne santé cardio-vasculaire.

Vendredi

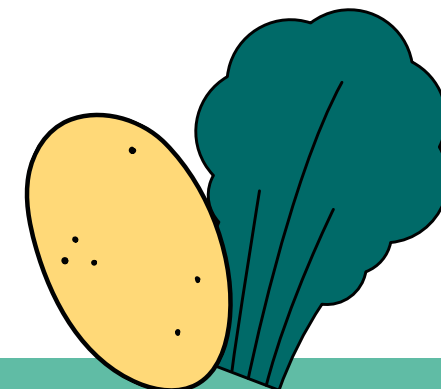
TAGLIATELLES à la **CRÈME D'ÉPINARDS** et **ROQUEFORT**

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 100 g de tagliatelles
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- 1 morceau de roquefort
- Muscade en poudre
- 4 poignées d'épinards frais

- 1 Rincer les épinards. Les ébouillanter 5 min dans une casserole d'eau chaude et les égoutter.
- 2 Hacher les épinards puis les mettre dans une casserole avec la crème et le roquefort. Saler, poivrer et ajouter la muscade.
- 3 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes (temps de cuisson indiqué sur la paquet) à l'eau bouillante salée. Égoutter.
- 4 Mélanger les épinards aux tagliatelles hors du feu et servir.



Lundi

VELOUTÉ de LENTILLES
réconfortant avec **ŒUFS POCHÉS**
et **TUILE de PARMESAN** Pour 2 pers.

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de lentilles crues
- 2 œufs
- 2 verres de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de féculé de maïs
- 3 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 oignon
- ½ verre de vin blanc spécial cuisine (environ 100 ml)
- 1 bouquet de coriandre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Dans une casserole huilée, faire cuire l'oignon et ajouter le vin blanc.
- 2 Ajouter les lentilles et les faire revenir avec l'oignon. Verser de l'eau à hauteur et laisser mijoter à feu doux pendant 30 min.
- 3 Pour préparer l'œuf poché, verser un peu de vinaigre dans une casserole d'eau bouillante et former un tourbillon. Verser délicatement l'œuf au centre du tourbillon et attendre 3 min.
- 4 Faire fondre du parmesan dans une poêle chaude 1 à 2 min pour former une tuile.
- 5 Ajouter la farine diluée dans un peu d'eau et la crème dans les lentilles.
- 6 Déposer la préparation dans une assiette creuse avec l'œuf poché, la tuile de parmesan et un peu de coriandre.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Mardi

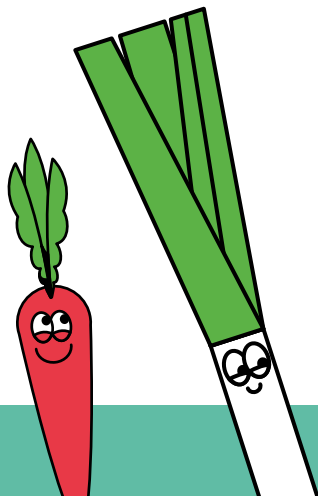
RISOTTO aux POIREAUX express Pour 1 pers.

Ingrédients

- ½ poireau
- 5 cuillères à soupe de riz rond (ou riz à risotto)
- ¼ bouillon de légumes avec 1 verre d'eau
- Huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- ¼ de verre de vin blanc spécial cuisine
- Sel et poivre

- 1 Laver et couper le poireau en rondelles.
- 2 Dans une casserole, faire fondre le poireau 4 à 5 min dans l'huile d'olive sans qu'il colore. Incorporer le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- 3 Ajouter le verre de vin blanc, le parmesan et laisser réduire. Ajouter régulièrement le bouillon à l'aide d'une louche en remuant jusqu'à ce que le riz ait absorbé assez de bouillon et soit cuit (environ 20 min).

Une revisite du célèbre plat italien avec un légume de saison : le poireau !



Mercredi

FILETS de LIEU NOIR au **CURRY**
et **FONDUE de POIREAUX** Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 filet de lieu noir
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de chapelure (ou pain rassis mixé)
- 1 œuf
- Curry en poudre
- Huile d'olive
- ½ poireau
- ½ oignon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème liquide
- Sel et poivre

Fondue de poireau :

- 1 Laver le poireau et ne garder que le blanc. Le couper en petits tronçons. Émincer l'oignon.
- 2 Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter le poireau et un petit verre d'eau. Saler et poivrer. Couvrir et laisser fondre à feu doux. Surveiller régulièrement. Si besoin, ajouter un peu d'eau.
- 3 En fin de cuisson, ajouter la crème et laisser mijoter quelques minutes.

Filet de lieu noir :

- 1 Battre l'œuf en omelette dans une assiette creuse. Saler et poivrer.
- 2 Déposer la farine et la chapelure dans deux assiettes séparées.
- 3 Saupoudrer le filet de poisson de curry sur les deux faces.
- 4 Enrober le poisson successivement de farine, de l'œuf et de chapelure.
- 5 Dans une poêle chaude huilée, déposer le filet de poisson et les faire cuire 2 à 3 min de chaque côté selon l'épaisseur du filet.

Jeudi

LASAGNES BOLOGNAISES
à la poêle Pour 2 pers.

Ingrédients

- 450 g de bœuf haché (viande fraîche ou surgelée)
- 1 brique de coulis de tomate de 800g
- ½ oignon
- 1 boule de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de paprika en poudre
- 9 pâtes à lasagnes
- Sel et poivre

- 1 Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon. Ajouter la viande hachée en la mélangeant à l'oignon. Assaisonner d'une pincée de paprika.
- 2 Ajouter le coulis de tomates et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 min.
- 3 Placer les pâtes à lasagnes dans la poêle et les recouvrir de sauce.
- 4 Déposer les tranches de mozzarella sur la préparation puis les recouvrir de sauce.
- 5 Laisser cuire à feu moyen 30 à 35 min (tu peux recouvrir d'un papier d'aluminium la poêle).



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Vendredi

PURÉE de PANAIS
et de **POMMES de TERRE** Pour 1 pers.

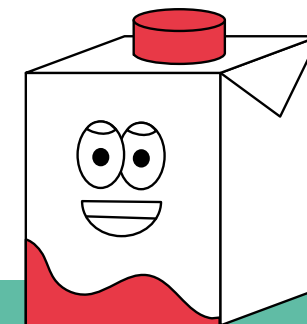
Ingrédients

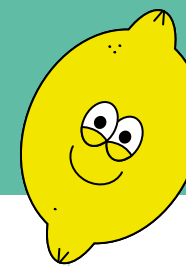
- 1 à 2 pommes de terre (bintje)
- 1 petit panais
- 1 cuillère à soupe de crème liquide
- Muscade en poudre
- Sel et poivre

- 1 Éplucher les légumes. Les couper en morceaux. Les faire cuire à l'eau ou à la vapeur séparément (pour les panais 20 min de cuisson et idem pour les pommes de terre).
- 2 À l'aide d'un moulin à légumes ou d'une fourchette, réduire les aliments en purée. Ajouter la crème liquide, la muscade, le sel et le poivre.
- 3 Servir la purée bien chaude avec une boîte de sardines au citron par exemple !

► Bon à savoir

Le panais est un légume souvent oublié mais excellent en purée. Il se conserve facilement sans pertes de saveurs ou de nutriments. Il est riche en vitamine B9, important pour le bon fonctionnement du système nerveux et la formation des globules rouges.





Lundi

PANCAKES de PATATES DOUCES

👤👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 1 patate douce
- ½ verre de lait (environ 100 ml)
- 1 sachet de 5 g de levure de boulanger
- 5 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Dans un saladier, mélanger l'œuf battu avec la farine.
- 2 Ajouter le lait et la levure de boulanger préalablement diluée.
- 3 Éplucher et râper finement la patate douce.
- 4 Incorporer la patate râpée à la pâte. Assaisonner la pâte avec une gousse d'ail hachée et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 5 Dans une poêle chaude huilée, déposer une louche de pâte. Laisser cuire 3 min à feu moyen de chaque côté.
- 6 Servir avec une salade verte ou une endive et sa vinaigrette.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Mardi

CHOU-FLEUR et sa BÉCHAMEL

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- ½ chou-fleur
- ½ verre de lait (environ 100 ml)
- 1 cuillère à soupe de farine
- 10 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de gruyère râpé
- Muscade en poudre
- Sel et poivre

- 1 Faire cuire le chou-fleur coupé en bouquets dans de l'eau bouillante salée et poivrée environ 15 min. Égoutter.
- 2 Pour préparer la béchamel : dans une casserole faire fondre le beurre à feu doux. Petit à petit, ajouter la farine en remuant bien. Ajouter le lait sans cesser de remuer avec un fouet ou une spatule, toujours à feu doux. Le mélange doit épaissir. Saler, poivrer et ajouter la muscade.
- 3 Placer le chou-fleur cuit et égoutté dans un plat. Verser la béchamel dessus. Parsemer de gruyère râpé.

► Astuce

Ne pas hésiter à passer la préparation 3 à 4 min au four position gril pour obtenir un gratin.

Mercredi

FILETS de POULET à L'ESTRAGON et POMMES de TERRE

👤👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 2 filets de poulet
- Estragon frais ou séché en pot
- Une dizaine de pommes de terre grenaille
- Beurre
- 1 verre de crème fraîche (environ 200 ml)
- Sel et poivre

- 1 Découper les pommes de terre. Dans l'eau bouillante salée, faire cuire les pommes de terre 10 à 12 min.
- 2 Dans une poêle chaude beurrée, faire dorer les pommes de terre cuites à feu moyen puis les mettre de côté.
- 3 Dans la même poêle, faire cuire la volaille 3 min de chaque côté puis ajouter la crème et l'estragon. Saler et poivrer.
- 4 Servir avec une salade verte.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Jeudi

PÂTES COMPLÈTES au CHOU-FLEUR et NOISETTES

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de pâtes complètes
- ½ chou-fleur
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- Basilic frais ou séché en pot
- Une poignée de noisettes entières
- Sel et poivre

- 1 Faire cuire les pâtes (temps de cuisson indiqué sur le paquet) dans une grande casserole d'eau bouillante.
- 2 Faire cuire dans de l'eau bouillante salée et poivrée environ 15 min le chou-fleur coupé en bouquets. Égoutter.
- 3 Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajouter les bouquets de chou-fleur, les pâtes cuites et les noisettes. Assaisonner avec une pincée de sel, de poivre et mélanger 2 min sur feu doux.
- 4 Servir avec quelques feuilles de basilic.

► Bon à savoir

Les noisettes vont ajouter un côté croquant. Elles sont une source de vitamines E, un puissant antioxydant. Tu peux aussi inclure ces noisettes dans ton muesli maison.

Vendredi

BANANES PLANTAIN

👤👤 Pour 2 pers.

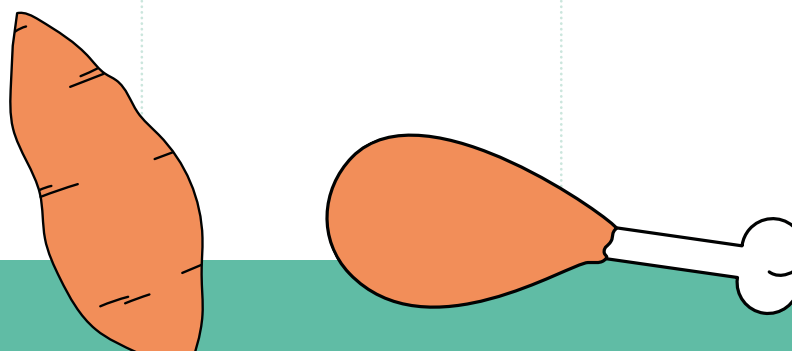
Ingrédients

- 3 bananes plantain
- 2 à 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sauce piquante (en option)
- Sel et poivre

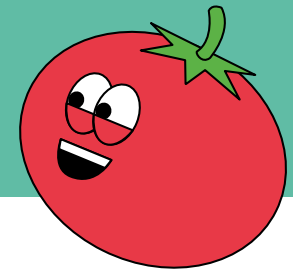
- 1 Découper les bananes en morceaux.
- 2 Verser généreusement l'huile dans une poêle puis ajouter les bananes.
- 3 Faire frire les bananes à feu moyen pendant 10 min.
- 4 Les déposer sur du papier absorbant et assaisonner avec du sel et du poivre.
- 5 Servir avec une sauce piquante (en option).



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Les plaisirs sucrés de février



Petit déjeuner

PAIN PERDU

👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- ½ verre de lait (environ 12 cl)
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 4 tranches de pain rassis
- Huile ou beurre

- 1 Fouetter les œufs avec le sucre et le lait dans un saladier.
- 2 Tremper les tranches de pain dans le mélange jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
- 3 Mettre de l'huile ou une noisette de beurre dans une poêle et faire cuire les tranches de pain en les faisant dorer de chaque côté.

Un petit dej' anti-gaspi.

À compléter avec un fruit frais et une boisson chaude !

VERRINES de POIRES et CRÈME de MARRONS

👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 200 g de fromage blanc (2 petits pots)
- 3 cuillères à soupe de crème de marrons
- 4 sablés bretons
- 2 poires
- 2 cuillères à café de sucre
- 10 g de beurre

- 1 Éplucher et découper les poires en petits morceaux.
- 2 Émietter les sablés bretons.
- 3 Dans une poêle, faire brunir du beurre puis ajouter le sucre.
- 4 Faire caraméliser les poires dans le sucre et le beurre.
- 5 Dans une verrine, déposer les sablés émiettés, les poires, le fromage blanc et la crème de marrons.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



NEMS BANANES - CHOCOLAT

👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 2 feuilles de brick
- 1 banane
- 1 tablette de chocolat noir ou au lait (100 g)
- Un peu de beurre

- 1 Mettre un peu de beurre dans la poêle. Ajouter la banane coupée en rondelles. La faire légèrement dorer.
- 2 Répartir la quantité de banane en 2 portions.
- 3 Prendre une feuille de brick, mettre une quantité de banane à une extrémité de la feuille et déposer au-dessus 2 à 3 carrés de chocolat.
- 4 Rouler la feuille de brick jusqu'à arriver à la moitié, rabattre les extrémités au milieu et finir de rouler pour pouvoir coincer la fin de la feuille dans le pli qui s'est formé.
- 5 Mettre un peu de beurre sur l'extrémité pour que ça « colle » mieux.
- 6 Remettre dans la poêle pour que le chocolat fonde à l'intérieur et que la feuille soit dorée et croustillante.

POMMES D'AMOUR pochées au CAMEL

👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 3 pommes
- 13 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame

- 1 Éplucher les pommes en laissant la peau à intervalles réguliers.
- 2 Verser 100 g de sucre dans une casserole d'eau. Une fois le sirop à ébullition, ajouter les pommes. Recouvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 min.
- 3 Dans une poêle chaude, faire fondre le sucre jusqu'à obtenir un caramel. Une fois le caramel liquide, ajouter les graines de sésame (attention au risque de brûlure avec le caramel).
- 4 Tremper ensuite les pommes cuites dans le caramel liquide.
- 5 Ajouter la crème au caramel restant et porter à ébullition jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Déposer le mélange au fond d'une assiette puis déposer les pommes.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



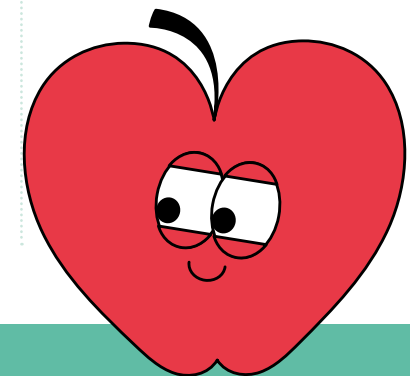
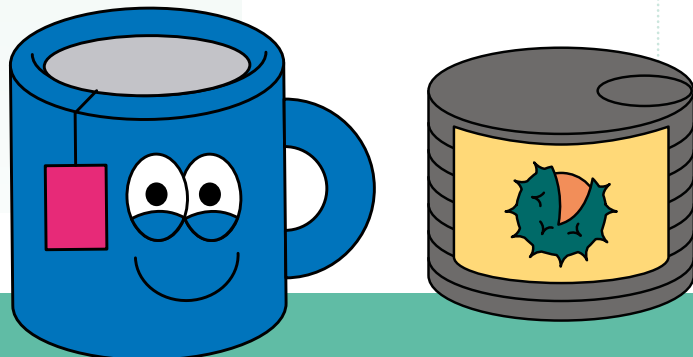
MUG CAKE COOKIE

👤 Pour 1 pers.

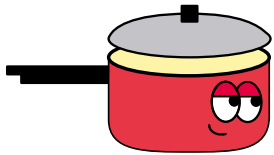
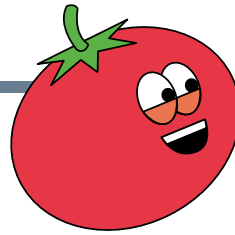
Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 15 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

- 1 Couper le beurre en petits dés. Le faire fondre dans un mug adapté au micro-ondes sur la position décongélation.
- 2 Verser ensuite le sucre et le sel. Bien mélanger.
- 3 Ajouter le jaune d'œuf. Fouetter puis intégrer la farine tout en continuant de remuer. La pâte doit être moelleuse sans être trop liquide.
- 4 Incorporer les pépites de chocolat dans la pâte. Mélanger délicatement.
- 5 Lisser la pâte sur le dessus afin que le mug cake gonfle harmonieusement.
- 6 Dans un premier temps, faire cuire au micro-ondes pendant 30 sec à pleine puissance. Refaire chauffer par tranche de 10 sec si le mug cake n'est pas assez cuit



Calendrier recettes de mars



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

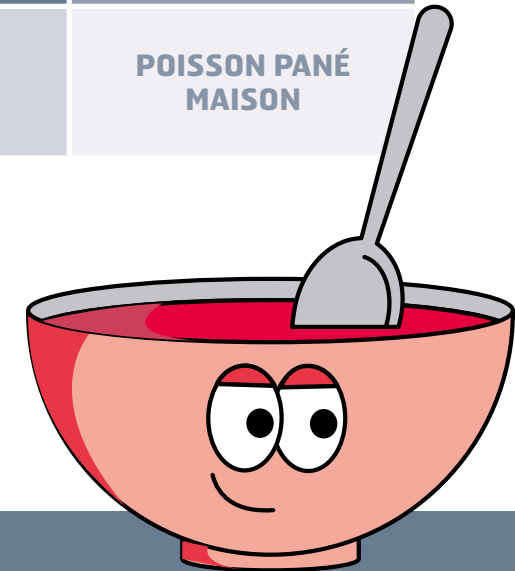
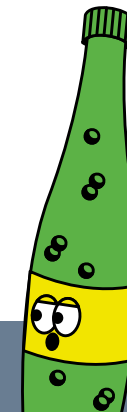
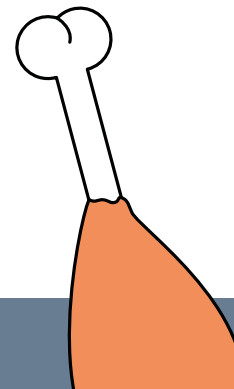
Vendredi

SEMAINE 1	CRÊPES aux FROMAGE FRAIS et ÉPINARDS	SALADE de LENTILLES et FOURME D'AMBERT	COLIN en PAPILOTE, PETITS LÉGUMES et LAIT de COCO	FLAN aux CAROTTES au micro-ondes	ENDIVES et POMMES de TERRE à la FOURME D'AMBERT
SEMAINE 2	CURRY de LENTILLES	TAGLIATELLES crémeuses CHAMPIGNONS CHÈVRE	SALADE de BETTERAVE ROUGE, POMMES aux AMANDES et ŒUFS DURS	TERRINE de THON au micro-ondes	CROQUE-MONSIEUR CROUSTILLANT et SALADE de CHAMPIGNONS
SEMAINE 3	POIREAUX à la BÉCHAMEL	SALADE de HARICOTS VERTS, POMMES de TERRE et LARDONS	FILETS de POULET au CURRY, LÉGUMES CROQUANTS et RIZ	GALETTES de FLOCONS d'AVOINE aux POIREAUX	POIS CHICHES aux LARDONS express
SEMAINE 4	PIZZA sans FOUR	TAGLIATELLES de CAROTTES	PÂTES BOLOGNAISES MAISON	SALADE de RIZ et LENTILLES	POISSON PANÉ MAISON

Les plaisirs sucrés de mars

PETIT DÉJEUNER : **BOWL CAKE BANANES**

- 1 **GÂTEAU** au CHOCOLAT à la POÊLE
- 2 **POMMES HÉRISSEON**
- 3 **PANNA COTTA** de FROMAGE BLANC et FRUITS FRAIS
- 4 **POIRES POCHÉES** et BISCUITS SECS



Liste de courses de mars



SEMAINE 1

Fruits et légumes frais

- 1 blanc de poireau
- 2 échalotes
- 1 citron
- 2 carottes
- 1 endive
- 2 pommes de terre

Crèmerie

- 4 œufs
- 1 litre de lait demi-écrémé
- 1 petit pot de crème fraîche
- 1 petite plaquette de beurre

Produits laitiers

- 1 pot de fromage frais
- 1 petit morceau de fourme d'Ambert

Poissonnerie

- 1 filet de poisson blanc

Épicerie

- 1 paquet de farine de blé
- 1 bouteille d'huile d'arachide
- 1 boîte d'épinards (ou frais)
- 1 boîte de lentilles vertes
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 bouteille de vinaigre balsamique
- 1 brique de lait de coco
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 2 plaquettes de chocolat noir
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de poudre de coco
- 1 petit paquet de sucre

Épices et herbes aromatiques

- Persil frais ou séché en pot
- Curry en poudre

SEMAINE 2

Fruits et légumes frais

- 1 gousse d'ail
- 1 barquette de champignons frais
- 1 oignon
- 1 betterave rouge cuite
- 2 pommes
- 1 citron
- 1 salade

Crèmerie

- 1 petit pot de crème fraîche
- 4 œufs
- 1 petite plaquette de beurre

Produits laitiers

- 1 bûche de chèvre
- 1 paquet d'emmental râpé

Boucherie

- 1 tranche de jambon blanc

Épicerie

- 1 petit paquet de lentilles corail
- 1 brique de lait de coco
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 paquet de tagliatelles
- 1 bouteille d'huile d'olive
- Quelques amandes effilées
- 1 bouteille de vinaigre de cidre
- 1 petite boîte de thon
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 petit paquet de sucre

Épices et herbes aromatiques

- Curry en poudre
- Persil frais ou séché en pot
- Muscade en poudre
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot
- 1 bouteille d'arôme vanille

SEMAINE 3

Fruits et légumes frais

- 3 poireaux
- 2 pommes de terre
- 3 oignons
- 1 carotte
- 1 orange
- 1 pamplemousse
- 1 kiwi
- 1 poire

Crèmerie

- 1 petite plaquette de beurre
- 1 petit pot de crème fraîche
- 1 œuf

Produits laitiers

- ½ litre de lait demi-écrémé
- 1 petit paquet d'emmental râpé
- 1 petit pot de fromage blanc

Boucherie

- 1 filet de poulet
- 1 barquette de lardons

Épicerie

- 1 paquet de farine de blé
- 1 petite boîte de haricots verts
- 1 petite boîte de petits pois
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 petit paquet de riz
- 1 paquet de flocons d'avoine
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 plaquette de chocolat blanc
- 2 sablés bretons

Épices et herbes aromatiques

- Curry en poudre
- Cumin en poudre

SEMAINE 4

Fruits et légumes frais

- 1 poivron vert (en option)
- 3 têtes d'ail
- 3 oignons
- 4 carottes
- 1 citron
- 1 poire

Crèmerie

- 3 œufs

Produits laitiers

- ½ litre de lait demi-écrémé
- 1 petit paquet d'emmental râpé

Boucherie

- 100 g de viande hachée

Poissonnerie

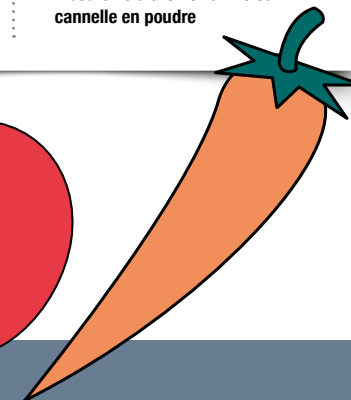
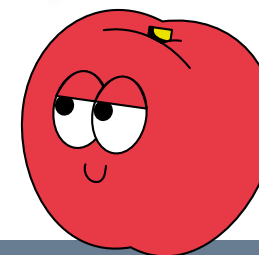
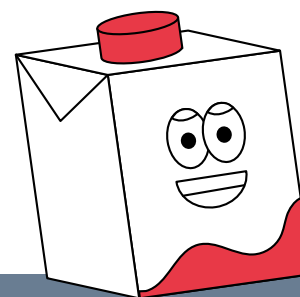
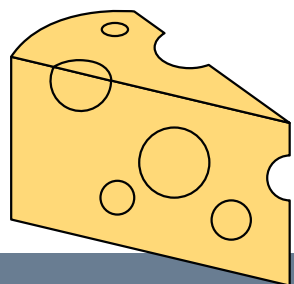
- 1 filet de colin

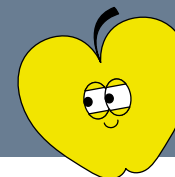
Épicerie

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 paquet de farine de blé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 petite boîte de conserve de thon au naturel
- 2 boîtes de 200 ml de coulis de tomates
- 1 paquet de tagliatelles
- 1 paquet de riz
- 1 petite boîte de lentilles cuites
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 paquet de chapelure (ou du pain rassis mixé)
- 1 petit paquet de sucre
- 2 palets bretons

Épices et herbes aromatiques

- Origan en poudre
- Persil frais ou séché en pot
- 1 bouteille d'arôme vanille ou cannelle en poudre





Lundi

CRÊPES aux FROMAGE FRAIS et ÉPINARDS

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

La pâte à crêpes (2 crêpes) :

- 3 cuillères à soupe bombées de farine
- 1 œuf
- ½ verre de lait (environ 100 ml)
- Huile d'arachide pour la cuisson
- Sel et poivre

La garniture :

- 3 cuillères à soupe de fromage frais
- 1 boîte d'épinards (ou frais)

- 1 Réaliser la pâte à crêpes : Mettre la farine dans un saladier et former un puit. Ajouter l'œuf et le lait. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse sans grumeaux. Saler et poivrer. Réserver au frais.
- 2 Dans une casserole, faire chauffer les épinards et le fromage frais en mélangeant.
- 3 Huiler une poêle et verser une louche de pâte. Quand la crêpe commence à se décoller sur le bord, la retourner.
- 4 Faire cuire la 2^e face. Ajouter la préparation d'épinards et fromage frais. Rouler.

Mardi

SALADE de LENTILLES à la FOURME d'AMBERT

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de lentilles vertes
- 40 g de fourme d'Ambert
- Huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre

- 1 Couper la fourme d'Ambert en dés.
- 2 Égoutter les lentilles en boîte.
- 3 Réaliser une sauce vinaigrette : huile de colza, vinaigre et poivre. Bien mélanger.
- 4 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Servir frais.

➔ **Bon à savoir**

Un aliment à bas coût, les lentilles sont riches en protéines et fibres. Super rassiantes, elles évitent les petits creux entre les repas.

Mercredi

COLIN en PAPILOTE, PETITS LÉGUMES et LAIT de COCO

👤👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 1 filet de poisson blanc
- 1 blanc de poireau
- 1 échalote
- ½ citron
- 1 cuillère à soupe de lait de coco
- Huile d'olive
- Persil frais ou séché en pot
- Sel et poivre

- 1 Éplucher et tailler les légumes en bâtonnets fins. Hacher l'échalote. Couper le citron en rondelles et réserver.
- 2 Plonger les légumes dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 min.
- 3 Dans un bol, mélanger les légumes avec l'échalote et le persil. Assaisonner.
- 4 Sur une feuille de papier cuisson, déposer le poisson et les légumes. Ajouter le lait de coco et une rondelle de citron. Assaisonner et terminer avec un filet d'huile d'olive.
- 5 Replier la feuille de papier cuisson pour former une papillote. Faire cuire la papillote au micro-ondes pendant 2 à 3 min.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Jeudi

FLAN aux CAROTTES au micro-ondes

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 2 carottes
- 1 œuf
- 5 cuillères à soupe de lait demi-écrémé
- Curry en poudre
- Beurre
- Sel et poivre

- 1 Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles. Cuire les carottes à l'eau ou à la vapeur pendant 10 à 12 min.
- 2 Pendant la cuisson, préparer le flan : battre les œufs avec le lait. Saler, poivrer et ajouter le curry.
- 3 Lorsque les carottes sont cuites, les ajouter à la préparation. Mélanger.
- 4 Verser la préparation dans un petit plat beurré (qui va au micro-ondes).
- 5 Cuire au micro-ondes pendant 5 à 6 min. Vérifier la cuisson avec un couteau en le plantant dans la préparation. Si le couteau ressort propre, c'est cuit.

➔ **Astuce**

S'il te reste du lait de coco de la veille, l'utiliser dans le flan aux carottes en remplacement du lait demi-écrémé.

Vendredi

ENDIVES et POMMES de TERRE à la FOURME d'AMBERT

👤 Pour 1 pers.

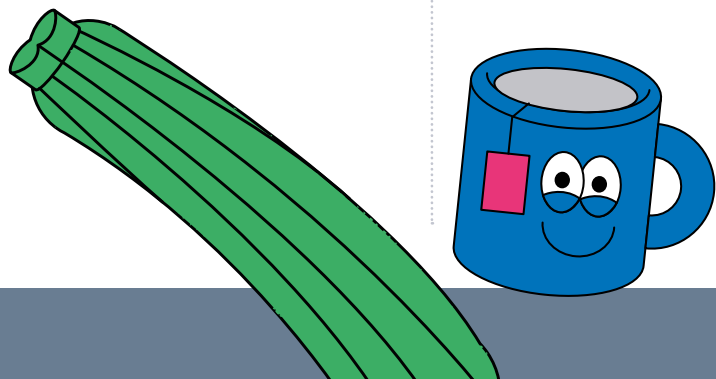
Ingrédients

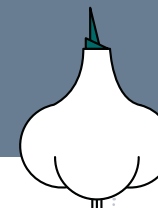
- 1 endive
- 2 pommes de terre
- 1 petit morceau de fourme d'Ambert
- 1 échalote
- ½ verre de crème fraîche (environ 150 ml)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Couper l'endive en rondelles, les pommes de terre en petits morceaux et émincer l'échalote.
- 2 Faire revenir l'endive et l'échalote dans l'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre et assaisonner.
- 3 Ajouter un verre d'eau, couvrir et laisser cuire à feu vif pendant environ 15 min (jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites).
- 4 Ajouter la crème fraîche et faire cuire à feu doux. Ajouter des petits cubes de fourme d'Ambert, couvrir et laisser fondre.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon





Lundi

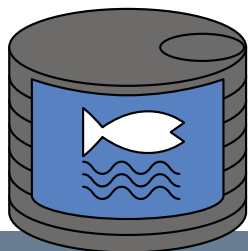
CURRY de LENTILLES

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe de lentilles corail crues
- ½ verre d'eau
- ½ brique de lait de coco
- 1 tête d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- Huile de colza
- Sel et poivre

- 1 Couper l'ail en morceaux.
- 2 Dans une casserole chaude huilée, faire griller l'ail.
- 3 Rincer les lentilles et les ajouter avec le lait de coco, l'eau et le curry dans la casserole. Mélanger.
- 4 Poser le couvercle sur la casserole et laisser mijoter à feu doux pendant 20 min en mélangeant de temps en temps. Assaisonner et servir.



Mardi

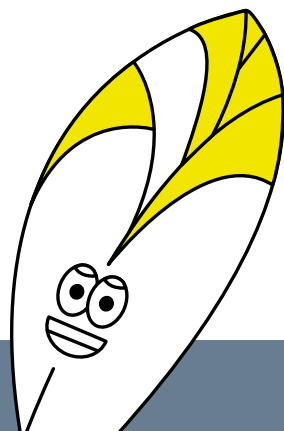
TAGLIATELLES CRÉMEUSES
CHAMPIGNONS CHÈVRE

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 60 g de tagliatelles crues
- ½ barquette de champignons frais
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 oignon
- 1 tête d'ail
- ⅓ de bûche de chèvre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Faire cuire les tagliatelles (temps de cuisson indiqué sur la paquet).
- 2 Pendant ce temps, faire cuire l'ail et l'oignon émincés dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les champignons coupés en morceaux.
- 3 Dans un bol, mélanger la crème, le fromage de chèvre coupé en morceaux et le poivre. Faire chauffer le tout au micro-ondes jusqu'à ce que le fromage fonde.
- 4 Quand les tagliatelles sont cuites, les ajouter aux légumes.
- 5 Ajouter la préparation au chèvre et mélanger.



Mercredi

SALADE de BETTERAVE ROUGE,
POMMES aux AMANDES
et ŒUFS DURS

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 betterave rouge cuite
- 1 pomme
- 2 œufs
- Quelques amandes effilées
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Persil frais ou séché en pot
- Sel et poivre

- 1 Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 8 min.
- 2 Éplucher la pomme, enlever le cœur et les pépins. Couper la pomme et la betterave en petits dés.
- 3 Dans un saladier, réaliser l'assaisonnement : mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
- 4 Ajouter la pomme et la betterave dans le saladier. Ajouter les amandes effilées et mélanger.
- 5 Quand les œufs sont cuits, enlever la coquille et les ajouter à la salade.
- 6 Saupoudrer de persil.

→ Astuce

Pour faire griller les amandes, les disposer sur une plaque de cuisson puis les faire dorer au four à 180°C pendant quelques minutes.

Jeudi

TERRINE de THON
au micro-ondes

👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 1 petite boîte de thon
- ½ pot de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 œuf
- 1 citron
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot
- Une noisette de beurre
- 1 salade

- 1 Presser le citron.
- 2 Dans un saladier, ajouter les ingrédients. Mélanger la préparation.
- 3 Beurrer les ramequins. Remplir les ramequins avec la préparation.
- 4 Enfourner au micro-ondes pendant 12 min.
- 5 Laisser refroidir et servir avec une salade et sa vinaigrette.

→ Bon à savoir

Top pendant une période d'examens ! Les omégas 3 du thon favorisent la mémoire et la concentration.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Vendredi

CROQUE-MONSIEUR
et SALADE de CHAMPIGNONS

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

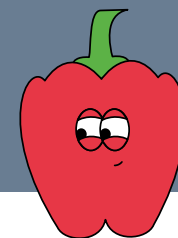
- 2 tranches de pain de mie (complet de préférence)
- 1 tranche de jambon blanc
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'emmental râpé
- 1 cuillère à café de crème fraîche
- ½ barquette de champignons frais
- 1 noisette de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Muscade en poudre
- Ciboulette fraîche ou séchée en pot
- Sel et poivre

- 1 Dans un saladier, mélanger la crème et l'œuf. Ajouter l'emmental, la muscade et la ciboulette.
- 2 Beurrer les faces extérieures du pain de mie.
- 3 Déposer la préparation crème et œuf sur les faces intérieures du pain de mie. Ajouter le jambon puis refermer le croque-monsieur.
- 4 Dans une poêle à feu doux, faire cuire les croque-monsieur.
- 5 Dans un saladier, mélanger l'huile de colza, le vinaigre, le sel et le poivre.
- 6 Ajouter les champignons coupés en dés dans la vinaigrette. Servir le croque-monsieur avec la salade.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon





Lundi

POIREAUX à la BÉCHAMEL

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 2 blancs de poireaux
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- ½ verre de lait (100 ml environ)
- 1 poignée de fromage râpé (en option)
- Muscade en poudre
- Sel et poivre

- 1 Retirer les 2 extrémités des blancs de poireaux. Retirer la première couche, les laver puis les faire cuire 20 min dans de l'eau bouillante salée. Égoutter.
- 2 Préparation de la béchamel : dans une casserole faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter la farine petit à petit, en remuant bien. Ajouter le lait sans cesser de remuer avec un fouet ou une spatule, toujours à feu doux. Le mélange doit épaissir. Saler, poivrer et ajouter la muscade.
- 3 Dans un petit plat ou une assiette, disposer les blancs de poireaux puis verser la béchamel dessus.
Pour les amoureux de fromage, ajouter une petite poignée de fromage râpé.

➔ Astuce

Ne pas hésiter à passer la préparation 3 à 4 min au four position gril pour gratiner le plat !

Mardi

SALADE de HARICOTS VERTS, POMMES de TERRE et LARDONS

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de haricots verts
- 2 pommes de terre
- ½ barquette de lardons
- 1 oignon
- Curry en poudre
- Sel et poivre

- 1 Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en morceaux et les faire cuire pendant 10 à 12 min dans de l'eau bouillante salée (départ eau froide). Les réserver au frais.
- 2 Éplucher, laver et émincer l'oignon finement.
- 3 Dans une poêle, faire rôtir les lardons. Ajouter ensuite les oignons.
- 4 Égoutter les haricots verts en boîte.
- 5 Quand les oignons sont devenus translucides, ajouter les haricots verts et les pommes de terre dans la poêle.
- 6 Bien mélanger. Saler et poivrer. Ajouter du curry selon votre convenance.

Mercredi

FILETS de POULET au CURRY, LÉGUMES CROQUANTS et RIZ

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 filet de poulet
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ½ carotte
- 1 oignon
- 1 boîte de petits pois
- Huile d'olive
- Curry en poudre
- 4 cuillères à soupe de riz
- Sel et poivre

- 1 Découper le poulet en fines lamelles. Dans une poêle chaude huilée, faire revenir le poulet pendant 3 min. Enlever le poulet.
- 2 Éplucher et émincer la ½ carotte et l'oignon. Faire revenir l'oignon et la carotte sans la viande pendant 5 min.
- 3 Ajouter le poulet, le curry, la crème fraîche et les petits pois. Bien mélanger.
- 4 Laisser mijoter à feu doux pendant 2 à 3 min.
- 5 Servir la préparation avec du riz préalablement cuit.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Jeudi

GALETTES de FLOCONS d'AVOINE aux POIREAUX

👤👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- ½ oignon
- 1 blanc de poireau
- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 œuf
- ½ verre de lait (150 ml environ)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Laver le blanc de poireau, le ½ oignon et les découper finement. Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon et le poireau pendant 5 à 10 min.
- 2 Faire chauffer le lait 2 min au micro-ondes ou à la casserole. Dans un récipient, verser le lait chaud sur les flocons d'avoine. Ajouter l'œuf, le sel, le poivre et mélanger de manière à obtenir une pâte homogène un peu liquide.
- 3 Ajouter le poireau et l'oignon à la préparation. Bien mélanger.
- 4 Dans une poêle chaude huilée, former les petites galettes à l'aide de 2 cuillères à soupe. Faire cuire 5 min d'un côté à feu vif puis retourner les galettes et les faire cuire 2 à 3 min.
- 5 Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Vendredi

POIS CHICHES AUX LARDONS EXPRESS

👤 Pour 1 pers

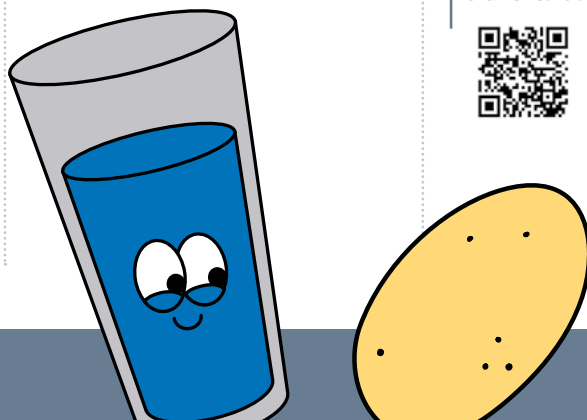
Ingrédients

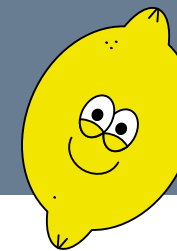
- 1 petite boîte de pois chiches
- ½ carotte
- ½ oignon
- ½ barquette de lardons
- Curry ou cumin en poudre
- Poivre

- 1 Dans une poêle chaude, faire rôtir les lardons.
- 2 Laver, éplucher et émincer finement l'oignon et la carotte. Ajouter l'oignon et la carotte dans la poêle et faire revenir pendant 5 min.
- 3 Égoutter les pois chiches. Ajouter les pois chiches à la préparation. Bien mélanger.
- 4 Ajouter le poivre et le curry ou le cumin selon votre convenance.
- 5 Laisser mijoter quelques minutes. Ajouter un peu d'eau si les aliments accrochent dans la poêle.

➔ Astuce

Supprimer les lardons et ajouter un peu de riz pour une version végétarienne.





Lundi

PIZZA sans FOUR

Pour 1 pizza

- 9 cuillères à soupe de lait
- 9 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 petite boîte de conserve de thon au naturel
- ½ poivron vert (en option)
- 1 boîte de 200 ml de coulis de tomates
- 3 cuillères à soupe de fromage râpé
- 1 tête d'ail
- 1 oignon
- Sel et poivre
- Origan en poudre

Préparation de la pâte :

- 1 Dans un saladier, mélanger le lait, l'huile et les œufs.
- 2 Ajouter la farine et la levure. Assaisonner avec le poivre et l'origan en poudre. Laisser la pâte reposer pendant 1h. Après le temps de repos, ajouter le sel.

Préparation de la garniture :

- 3 Dans une poêle chaude huilée, faire cuire les poivrons puis ajouter les oignons coupés. En fin de cuisson, ajouter l'ail coupé.

Préparation du montage :

- 4 Dans une poêle bien huilée, déposer la pâte à pizza. Ajouter le coulis de tomates, la garniture et le thon.
- 5 Laisser cuire 15 à 20 min sur feu doux.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



Mardi

TAGLIATELLES de CAROTTES

Pour 1 pers.

Ingrédients

- 2 à 3 carottes selon la taille
- 60 g de tagliatelles
- 1 tête d'ail
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Faire cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante salée (temps de cuisson indiqué sur la paquet).
- 2 Laver et éplucher les carottes. Faire des tagliatelles à l'aide d'un éplucheur.
- 4 Laver, couper l'ail et l'oignon.
- 5 Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les tagliatelles de carottes et cuire entre 5 et 10 min. Saler et poivrer.
- 6 Lorsque les tagliatelles de carottes sont cuites, égoutter les tagliatelles et les ajouter à la préparation.

► Bon à savoir

Les carottes sont riches en vitamines A, une vitamine utile pour booster ton système immunitaire.

Mercredi

PÂTES à la SAUCE BOLOGNAISE MAISON

Pour 1 pers.

Ingrédients

- 60 g de tagliatelles
- 1 oignon
- 1 tête d'ail
- 1 carotte
- 1 petite boîte de 200 ml de coulis de tomates
- 100 g de viande hachée
- Huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé
- Sel et poivre

- 1 Couper finement l'oignon, la tête d'ail et la carotte.
- 2 Dans une poêle chaude huilée, faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 min. Ajouter la carotte et laisser cuire pendant 6 à 8 min.
- 3 Ajouter la viande hachée puis poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée.
- 4 Incorporer le coulis de tomates. Saler et poivrer. Mélanger et baisser le feu. Laisser mijoter pendant 10 min en remuant régulièrement.
- 5 Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée (temps de cuisson indiqué sur la paquet). Quand la sauce bolognaise est prête, la servir de suite sur les pâtes (déposées dans une assiette).

Jeudi

SALADE de RIZ et LENTILLES

Pour 1 pers.

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de riz
- 1 boîte de lentilles cuites
- Persil frais ou séché en pot
- Huile de colza
- Sel et poivre

- 1 Cuire le riz dans de l'eau bouillante salée.
- 2 Égoutter et faire chauffer les lentilles dans une casserole.
- 3 Mélanger le riz, les lentilles et l'huile de colza ensemble. Poivrer.
- 4 Ajouter du persil ou autres herbes aromatiques.

► Astuce

Compléter ce plat avec des légumes ou un œuf en fonction de la faim.

Vendredi

POISSON PANÉ MAISON

Pour 1 pers.

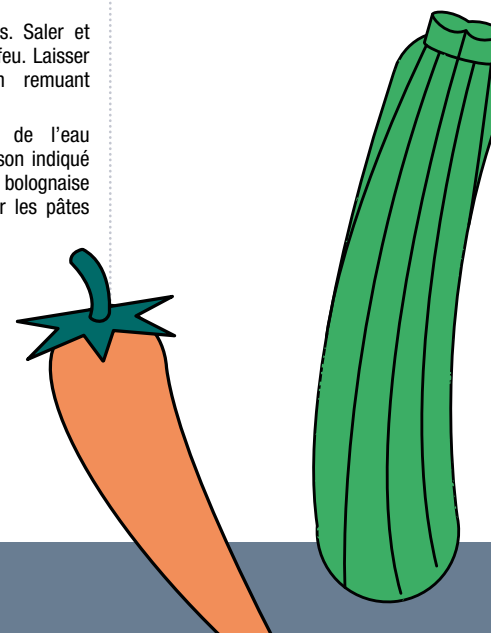
Ingrédients

- 1 filet de colin
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de chapelure (ou du pain rassis mixé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- 1 citron

- 1 Saler et poivrer le filet de poisson de chaque côté.
- 2 Préparer 3 assiettes creuses : remplir de farine la 1^{re} assiette. Battre l'œuf en omelette et remplir la 2^e assiette. Remplir la 3^e avec la chapelure ou le pain rassis mixé.
- 3 Tremper les filets de poisson dans la farine, l'œuf et enfin la chapelure.
- 4 Dans une poêle chaude huilée, faire cuire environ 5 à 8 min le filet de colin de chaque côté jusqu'à obtenir une panure bien dorée. Arroser d'un filet de citron.

► Astuce

Accompagner ce plat avec une salade verte et sa vinaigrette.



Les plaisirs sucrés de mars

Petit déjeuner

BOWL CAKE BANANE

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 banane
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 3 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de pépites de chocolat

- 1 Dans un bol (adéquat au micro-ondes), écraser la banane. Ajouter le lait et l'œuf. Bien mélanger. Ajouter les flocons d'avoine, la levure chimique, le miel et les pépites de chocolat. Bien mélanger.
- 2 Faire cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 min.
- 3 Laisser tiédir le bol et le démouler dans une assiette.

➔ Astuce

Astuce : Une petit déjeuner rassasiant à moduler en fonction de ses envies. Ajouter des noisettes, amandes ou encore des fruits secs.

GÂTEAU ou CHOCOLAT À LA POÊLE

👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 175 g de chocolat
- 50 g de beurre
- 3 œufs
- 8 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 5 cuillères à soupe de poudre de coco
- 3 cuillères à soupe de sucre
- ½ verre de lait (environ 10 cl)

- 1 Faire fondre le beurre et le chocolat au micro-ondes.
- 2 Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre. Ajouter ensuite la farine et une cuillère à café de levure chimique. Incorporer la poudre de coco et le lait.
- 3 Ajouter le beurre et le chocolat fondus à la pâte.
- 4 Déposer une feuille de papier cuisson au fond d'une poêle pour éviter que la pâte ne brûle. Faire cuire la pâte à feu doux 10 à 15 min (plus longtemps si tu constates que le gâteau n'est pas cuit comme tu l'aimes).



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



POMMES HÉRISSON

👤 Pour 1 pers.

Ingrédients

- 1 pomme
- Des amandes effilées
- 8 cuillères à soupe de sucre pour 1l d'eau
- Arôme vanille
- 1 noisette de beurre

- 1 Peler la pomme, la couper en 2 et enlever le cœur.
- 2 Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le sucre et la vanille. Ajouter les 2 morceaux de pomme et laisser cuire pendant 10 min.
- 3 Faire rôtir la pomme pendant 1 à 2 min dans une poêle chaude avec une noisette de beurre.
- 4 Planter les amandes effilées sur la demi-pomme de manière à représenter un hérisson.

PANNA COTTA de FROMAGE BLANC et FRUITS FRAIS

👤 Pour 2 pers.

Ingrédients

- 1 orange
- 1 pamplemousse
- 1 kiwi
- 1 poire
- 35 g de chocolat blanc
- 75 g de fromage blanc (¾ d'un pot)
- 1 feuille de gélatine
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- 2 sablés bretons

- 1 Laisser tremper la feuille de gélatine dans l'eau froide.
- 2 Dans une casserole, verser la crème et faire fondre le chocolat. Ajouter la feuille de gélatine humidifiée. Hors du feu, verser le fromage blanc dans la casserole.
- 3 Concasser et répartir les sablés bretons dans le fond d'une verrine. Déposer la panna cotta par-dessus et laisser reposer 1h au frais.
- 4 Découper les fruits en petits dés puis les mélanger dans un saladier.
- 5 Déposer les fruits sur la panna cotta juste avant de déguster.



Cette recette est disponible en vidéo sur la chaîne YouTube du Crous de Lyon



POIRES POCHÉES et BISCUITS SECS

👤 Pour 1 pers.

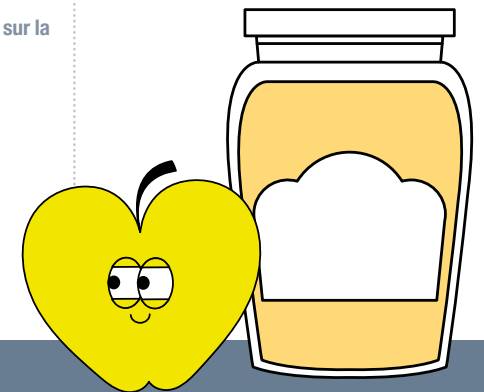
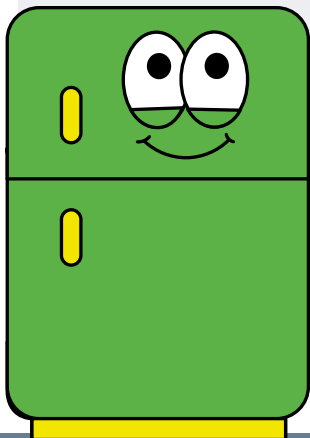
Ingrédients

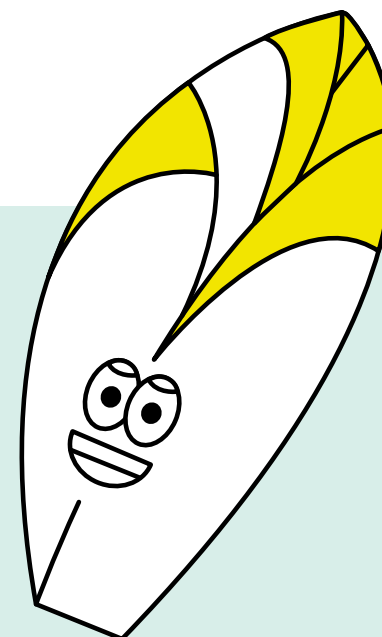
- 1 poire (Comice ou Martin sec)
- 8 cuillères à soupe de sucre pour 1l d'eau
- Arôme vanille liquide ou cannelle
- 1 ou 2 palets bretons

- 1 Porter à ébullition l'eau, le sucre et l'arôme dans une casserole.
- 2 Laver et éplucher la poire sans la couper. Ajouter la poire dans la casserole et laisser cuire pendant 15 min à frémissement. Vérifier la cuisson de la poire avec un couteau.
- 3 Dans une petite assiette plate ou un bol, émietter un palet breton et poser la poire dessus.

➔ Bon à savoir

Bon à savoir : La poire est un excellent fruit de saison qui se décline sous différentes variétés. Penser à les privilégier de France.





crous-lyon.fr

