

AVRIL

MENUS

MIDI

Salade de riz, lentilles, choux rouge pomme et féta
Yaourt aux fruits

LUNDI

Salade verte et dés de roquefort
Filet de cabillaud et purée de
topinambour/pommes de terre
Fraises

MARDI

Rouleau de printemps
Légumes shop Suey - riz cantonnais
Poulet aux champignons noirs

Bowl végétarien : Quinoa - carottes - courgettes -
concombre et billes mozza au pesto de basilic
Poire

MERCREDI

Pizza 4 saison
Pomme

Salade d'endives
Brochette de poulet mariné au citron* - Epinards
Yaourt nature

JEUDI

Salade de chou
Soupe miso
Chirashi saumon

Velouté de pois cassés*
Tartine de fromage frais/concombre et salade de
mâche
Kiwi

VENDREDI

Sandwich jambon fromage crudité
Compote

Salade de tomates basilic
Risotto de chou fleur aux crevettes*
Faisselle

SAMEDI

Salade coleslaw au yaourt
Poulet rôti
Pommes de terres au four à l'ail
Salade de fruits frais

Galette de sarrasin oeuf épinards
Salade verte
Crêpe aux pommes caramel

DIMANCHE

Brunch
Oeuf brouillés saumon - roquette
Granola fromage blanc - ananas
Tartines au chocolat

Asperges vertes
Filet mignon de porc et pâtes aux aubergines
Petit suisse



RECETTES

BROCHETTES DE POULET MARINÉES AU CITRON

INGREDIENTS- 4 pers

- 400g de filet de poulet
- 2 branches de thym
- 1 citron
- 4 Csoupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

PREPARATION

- Couper les filets de poulet en gros dés et les mettre dans un récipient
- Presser le jus du citron et l'ail
- Ajouter le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive, sel, poivre et thym sur le poulet et laisser mariner plusieurs heures au réfrigérateur
- Cuire les brochettes au four à 200°C environ 15 minutes ou à la poêle.

VELOUTE DE POIS CASSÉS

INGREDIENTS - 4 pers

- 200g de pois cassés (sec)
- 250 ml de lait demi écrémé
- 2 carottes
- 3 oignons
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 feuille de laurier

PREPARATION

- Laver les pois cassés et les laisser tremper 1h dans l'eau chaude
- Egoutter les pois cassés. Les faire cuire dans 1 litre d'eau froide, porter à ébullition, et laisser cuire 2h à feu doux (salez à mi-cuisson).
- Râpez les carottes, hachez les oignons et le persil, émincez la gousse d'ail, et coupez le céleri.
- Faire sauter les légumes 10mn dans une sauteuse avec une cuillère d'huile d'olive. Les ajouter à la soupe, poivrer et ajouter la feuille de laurier, laisser cuire encore 5-10minutes
- Enlever la feuille de laurier, et passer le tout au mixeur.
- Ajouter le lait et servir

Cuisson longue
A préparer à l'avance

RISOTTO DE CHOU FLEUR AUX CREVETTES

INGRÉDIENTS - 4 pers

- 1 chou fleur
- 300g de crevettes décortiquées
- 1 échalote
- 1 noix de beurre
- 1 cc de Curry
- 10 cl de crème légère à 15% de MG
- Un bouillon cube de légumes
- sel et poivre

PRÉPARATION

- Laver le chou-fleur, puis l'émincer en petits morceaux (de la taille d'un grain de riz).
- Éplucher et émincer finement l'échalote
- Préparer un bouillon avec le bouillon cube
- Dans une grande poêle, faire fondre une noisette de beurre et y faire revenir l'échalote avec une cuillère à café de curry jusqu'à ce qu'elle soit translucide, ajouter le chou-fleur et bien remuer pour qu'il s'enrobe
- Ajouter une louche de bouillon dans le chou fleur, laisser s'évaporer en mélangeant et rajouter au fur et à mesure une louche de bouillon jusqu'à ce que le chou fleur soit assez cuit.
- Ajouter la crème, les crevettes décortiquées, le sel et le poivre et cuire à feu doux 2-3 minutes.
- Servir

