

# MAI

# MENUS

## MIDI

Taboulé de persil libanais  
Brochette de de boeuf kefta  
Boulgour  
Crème à la fleur d'oranger

## LUNDI

## SOIR

Fond d'artichaut vinaigrette  
Conchiglioni ricotta épinard\*  
Framboises

## MARDI

Tartine madame  
Fromage blanc

Roquette tomates cerises  
Chili végétarien\*  
Pomme granny

## MERCREDI

Salade de riz thon olives concombre tomates  
Emmental  
Myrtilles

Gaspacho de tomate  
Saumon en papillote  
Pomme vapeur  
Faisselle miel amandes

## JEUDI

Bowl végétarien Falafels\*  
Entremet vanille

Tomate mozzarella basilic  
Parmentier de patate douce\*

## VENDREDI

Bo bun  
Yaourt nature

Crevettes au citron et à l'aneth  
Toast saumon fumé et fromage frais et salade verte  
Salade multifruits

## SAMEDI

Tartine Houmous et blini  
Poivron farci au riz et légumes  
Fraises au fromage blanc à la menthe

Carpaccio de boeuf et copeaux de parmesan  
Salade de pâtes aux légumes du soleil  
2 boules de glace

## DIMANCHE

Poireau vinaigrette  
Gigot d'agneau  
Flageolets aux oignons  
Tarte fine aux pommes

Omelette aux champignons et oignons  
salade de mâche  
Yaourt

# RECETTES

## CONCHIGLIONI RICOTTA EPINARDS

### INGREDIENTS- 4 pers

- 500 g Pousses d'épinards
- 250 g Conchiglioni
- 250 g Ricotta
- 60 g Parmesan râpé
- + 2 c. à soupe Parmesan râpé (pour faire gratiner)
- 1 œuf
- 1 poignée(s) pignons de pin
- 1 Petite gousse d'ail hachée
- Quelques feuilles Basilic frais
- Huile d'olive
- 1 pincée(s) Noix de muscade rapée
- Sel, Poivre

+ Sauce tomate maison :

400 g Pulpe de tomate + 1 oignon + 1 gousse d'ail, 2 CS d'huile d'olive, sel, poivre

### PREPARATION

- Préparez la sauce tomate dans une casserole : faire sauter l'oignon émincé dans l'huile d'olive, presser l'ail, ajouter la pulpe de tomate, et laisser cuire 25 minutes.
- Faire cuire les épinards bien lavés dans une cuillère d'huile d'olive pour les faire "tomber". presser l'ail. Réserver. les couper finement.
- Faire précuire les conchiglioni dans l'eau salée quelques minutes et les faire refroidir.
- Mélanger les épinards, la ricotta, l'œuf battu, le sel, un peu de noix de muscade, poivre et le parmesan.
- Farcir les conchiglioni avec la farce épinard ricotta à l'aide d'une cuillère.
- Dans un plat à gratin, déposer la sauce tomate, le basilic et les pâtes farcies dessus.
- Saupoudrer de parmesan et de pignons de pin
- Enfourner 25 minutes à 180°C

## CHILI VEGETARIEN

## VEGE

### INGREDIENTS - 4 pers

- 400g de haricots rouges
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 carotte
- 1 oignon
- 800g de tomates concassées
- 1 CS de mélange d'épices Chili
- 2 Csoupe d'huile d'olive
- Brins de coriandre fraîche
- Sel, poivre
- 1 bouillon cube dans 150ml d'eau

### PREPARATION

- Eplucher l'oignon et la carotte et émincer les poivrons, carotte, oignons.
- Dans une sauteuse faire revenir l'oignon 2 mn à l'huile d'olive, ajouter les légumes émincés et presser l'ail et ajouter les épices chili. Faire cuire quelques minutes.
- Egoutter et rincer les haricots rouge et les ajouter à la sauteuse.
- Diluer le bouillon cube dans 150 ml d'eau bouillante.
- Ajouter les tomates concassées et le bouillon à la sauteuse.
- Bien mélanger et faire cuire à couvert durant environ 20mn, saler et poivrer.
- Servir avec de la coriandre

## PARMENTIER DE PATATE DOUCE

### INGRÉDIANTS - 4 pers

- 1 kg de patates douces
- 500 g de viande hachée 5% MG
- 150 g de grana padano ou parmesan râpé
- Un peu de lait demi écrémé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20g de beurre
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Thym
- Sel
- Poivre

### PRÉPARATION

- Eplucher la patate douce et la couper en gros dés et cuire à la vapeur (ou dans l'eau bouillante environ 10 minutes jusqu'à ce que les dés soient ramollis.)
- Ecraser la patate douce à la fourchette, ajouter un peu de lait et le beurre pour en faire une purée.
- Emincer l'oignon épluché, couper la tomates en dés et faire revenir dans 2 cuillères d'huiles d'olive dans une sauteuse. Presser l'ail, ajouter le thym et remuer.
- Ajouter le steak haché émietté et cuire 10 minutes. saler et poivrer.
- Dans un plat à gratin, Etaler une première couche fine de patate douce, ajouter la préparation de steak par dessus et terminer par une seconde couche de purée. Parsemer de grana padano et enfourner 15 minutes à 180°C.