

Menu **#3**



Légumes / Fruits

- * 600 g de pommes de terre
- * 2 pommes
- * 300 g de mirabelles
- * 1 batavia
- * 200 g de myrtilles
- * 200 g de framboises
- * 250 g de fraises
- * 1 courgette
- * 2 tomates
- * 1 gousse d’ail
- * Basilic frais
- * 1 patate douce
- * 400 g de tomates cerise

Placard de base

- * 300 g de coquillettes
- * 125 g de polenta
- * 1 cube de bouillon de légumes
- * Cannelle
- * Sucre roux
- * Miel ou sirop d’agave
- * Noix muscade
- * Herbes séchées
- * Huile d’olive
- * Vinaigre balsamique
- * Sel, poivre

Viande / Poisson

- * 200 g de thon au naturel
- * 2 tranches de jambon
- * 2 steaks hachés

Crèmerie

- * 1 paquet de fromage râpé
- * 50 cl de lait
- * 1 pot de 250 g de fromage blanc
- * 1 sachet de parmesan râpé
- * 1 boîte de fromage frais
- * 6 petits-suisse nature

Épicerie

- * 4 œufs

Lundi

Parmentier froid au
thon et salade verte
Compote de mirabelles

Mardi

Œuf-nuage et
coquillettes
Salade de fruits rouges

Mercredi

Soupe courgette,
batavia, tomates
Muffins aux coquillettes
Fromage blanc aux
mirabelles

Jeudi

Steak haché et frites
de patates douces
Yaourt glacé aux fruits
rouges

Vendredi

Tarte à la polenta et
tomates cerises
Petit-suisse

Préparation Menu #3



Préparation du parmentier froid au thon

1 Faites cuire 500 g de pommes de terre entières avec leur peau dans une cocotte d'eau bouillante pendant 25 à 30 min. Quand elles sont cuites, laissez-les refroidir et déposez-les dans un saladier avec un film alimentaire jusqu'au lendemain au réfrigérateur.

Préparez la compote de mirabelles

1 Épluchez les pommes et coupez-les en cubes. Dénoyautez les mirabelles en en conservant environ 50 g entières au réfrigérateur.

2 Déposez les fruits dans une casserole avec 5 cl d'eau et 1 pincée de cannelle. Faites cuire à feu doux avec un couvercle 20 min environ, jusqu'à ce que les fruits soient cuits. Mixez ensuite la compote dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant, pour qu'elle soit bien lisse. Versez-la dans un plat, laissez-la refroidir et filmez-la jusqu'au lendemain.

Autres préparations

1 Nettoyez la batavia, coupez les feuilles en deux et déposez-les dans un sachet de congélation avec une feuille de papier absorbant à l'intérieur. La salade se conserve plusieurs jours au réfrigérateur de cette manière.



2 Lavez les myrtilles et les framboises sous un filet d'eau froide. Égouttez-les bien à l'aide d'un chinois puis déposez-les sur un papier absorbant. Congelez ensuite la moitié des fruits dans un sachet de congélation pour le yaourt glacé aux fruits rouges du jeudi soir. Placez le reste des fruits dans un saladier avec les fraises équeutées. Recouvrez de film alimentaire et mettez au frais.

3 Faites cuire 300 g de coquillettes dans une casserole d'eau bouillante salée 10 min. Égouttez-les, laissez-les refroidir et placez-en 100 g environ au frais dans un saladier recouvert de film alimentaire.

Préparez les muffins aux coquillettes

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans un saladier, fouettez 2 œufs et 75 ml de lait. Ajoutez du sel, du poivre, de la noix muscade, 1 tranche de jambon coupée en petits morceaux et 30 g de fromage râpé. Ajoutez ensuite les 200 g de coquillettes cuites et froides. Mélangez le tout.

2 Répartissez la préparation dans des empreintes à muffins en métal, beurrés et farinés (évitiez les caissettes en papier, car les muffins se démouleront mal). Enfourez 20 min jusqu'à ce que les muffins soient cuits. Laissez refroidir et conservez dans une boîte hermétique au frais.

Préparation Menu #3



Préparez la soupe courgette, batavia et tomates

1 Épluchez la courgette et 2 pommes de terre. Émincez finement 6 feuilles de batavia. Faites bouillir de l'eau dans une casserole et versez-y tous les légumes et 2 tomates. Faites cuire pendant 20 min environ jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixez ensuite les légumes avec deux louches de bouillon de cuisson.

2 Laissez refroidir la soupe et congelez-la dans des pots en plastique individuels avec couvercle.

Préparez les tartelettes à la polenta

1 Étalez du film alimentaire dans le fond de 4 moules à tartelette. Faites bouillir 50 cl d'eau dans une casserole avec 1 cube de bouillon de légumes. Versez 125 g de polenta en pluie, arrêtez la cuisson et remuez pendant 2 min. Ajoutez le parmesan râpé puis le poivre.

2 Avant que la polenta durcisse en refroidissant, étalez-la dans les moules à tartelettes en appuyant avec vos doigts. Passez vos doigts sous l'eau froide, pour éviter que la polenta ne colle et vous brûle. Faites refroidir la polenta au réfrigérateur et congelez les tartelettes.





Lundi

Parmentier froid au thon et salade verte
Compote de mirabelles



Préparation :
10 min

Ciselez 10 feuilles de basilic et émincez 1 gousse d’ail. Épluchez les pommes de terre cuites que vous avez placées au réfrigérateur. Écrasez-les à la fourchette avec l’ail et le basilic dans un saladier. Ajoutez de l’huile d’olive pour bien lier la purée. Égouttez le thon, ajoutez-le dans le saladier et mélangez bien le tout. Répartissez dans un plat et lissez le dessus.
Servez avec de la batavia et de la compote de mirabelles en dessert.

Préparation :
15 min
Cuisson :
15 min



Mardi

Oeuf-nuage et coquillettes
Salade de fruits rouges

Préchauffez le four à 220 °C (th.7-8). Cassez 2 œufs et séparez les blancs des jaunes. Déposez chaque jaune dans un petit ramequin à part. Montez les blancs d’œufs en neige avec une pincée de sel. Quand ils sont fermes, ajoutez 1 tranche de jambon coupée en morceaux, 50 g de fromage râpé et des herbes séchées. Remuez délicatement à l’aide d’une spatule souple en silicone. Déposez 2 petits tas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Lissez bien à l’aide d’une cuillère. Formez un creux dans chaque petit dôme. Enfourez 6 à 7 min jusqu’à ce que le blanc d’œuf commence à dorer légèrement. Sortez la plaque du four et déposez délicatement le jaune d’œuf cru au centre du dôme. Salez et poivrez le jaune. Enfourez à nouveau 3 à 4 min.
Faites réchauffer des coquillettes et servez-les avec les œufs nuages et un peu de batavia.
Sortez les fruits rouges du réfrigérateur, ajoutez 1 cuil. à soupe de sucre roux et servez-les en dessert.

Mercredi

Soupe courgette, batavia, tomates
Muffins aux coquillettes
Fromage blanc aux mirabelles



Préparation :
5 min
Cuisson :
10 min

Réchauffez les muffins aux coquillettes au four. Faites réchauffer la soupe congelée dans une casserole à feu doux. Servez la soupe avec les muffins.
Pour le dessert, sucrez 1 petit fromage blanc et servez-le avec les mirabelles restantes.

Jeudi

Steak haché et frites
de patates douces
Yaourt glacé aux fruits rouges



Préparation :
10 min
Cuisson :
20 min

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez la patate douce et coupez-la en bâtonnets, comme des frites. Déposez les frites sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
Badigeonnez les frites d’huile d’olive à l’aide d’un pinceau, salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 min jusqu’à ce qu’elles soient légèrement dorées.
Pendant la cuisson des frites, faites griller les steaks hachés. Pour le dessert, placez les fruits rouges congelés, 150 g de fromage blanc et 3 cuil. à soupe de miel ou de sirop d’agave dans un mixeur. Mixez par à-coups jusqu’à obtenir une préparation lisse.

Préparation :
10 min
Cuisson :
15 min



Vendredi

Tarte à la polenta et tomates cerise
Petits-suisses

Sortez les tartelettes de polenta congelées et déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Faites griller les tomates cerise dans 1 cuil. à soupe d’huile d’olive dans une poêle à feu assez vif. Remuez en secouant la poêle puis versez 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique. Laissez le vinaigre s’évaporer et stoppez la cuisson.
Préchauffez le four à 190 °C (th.6-7). Étalez 1 cuil. à café de fromage frais dans le fonds de chaque tartelette et répartissez les tomates cerise dessus. Enfourez 15 min. Servez les tartelettes de polenta tièdes, avec des petits-suisses en dessert.