

Tous nos déjeuners comprennent une **variante végétarienne**.
De cette façon, les menus conviennent aussi bien aux "végétariens" qu'aux "non végétariens".

	Midi	Soir
Lundi	Carpaccio de bœuf et ses champignons Poireaux et pommes de terre vapeur	Carottes râpées Velouté céleri châtaigne Purée de lentilles corail
Mardi	Salade de fenouil à l'orange et au sarrasin Oeufs pochés	Radis noir râpé au yaourt Cocotte d'endives au tofu fumé Pommes de terre vapeur
Mercredi	Mâche Choux de Bruxelles, châtaignes et pomme vapeur avec leur sauce	Crème de carottes au goût fumé Sarrasin & Laitue
Jeudi	Betterave râpée Gratin de potimarron aux lentilles corail	Carpaccio de radis noir Haricots & Quinoa
Vendredi	Salade d'endives Cabillaud, céleri et pommes de terre à l'aïoli	Guacamole Carottes vapeur & Riz aux amandes
Samedi	Crêpes de sarrasin au saumon fumé et aux épinards	Crème de haricots blancs Bâtonnets de carotte Quinoa et potimarron en confit
Dimanche	Salade verte La recette du chef Pâtes aux foies de volaille	Salade de chou Riz rond & Brocoli

Menus conçus par Jean Pommier, Laure et Alice Laffont, pour JeMangeMieux

Infos nutrition

- x Pour un bon **équilibre nutritionnel**, tous nos menus respectent le principe du « quatre quart » : 1 portion de crudités, 1 portion de légumes cuits, 1 portion de protéines, 1 portion de céréales ou assimilés.
- x Les menus utilisent des **produits de saison** pour une meilleure qualité nutritionnelle, et le respect des rythmes naturels.
- x Les **desserts** sont facultatifs et ne sont en tout cas pas nécessaires à chaque repas. C'est pourquoi, vous trouverez des propositions de desserts variés directement sur le site, plutôt que dans les menus hebdo.
- x Une **collation** en milieu de matinée ou d'après-midi est possible. C'est une excellente occasion pour manger des fruits.
- x Astuce : pour les **petits-déjeuners**, consultez tous nos conseils directement sur le site JeMangeMieux.

Produits pour cette semaine

Légumes

11 pommes de terre
 2 beaux poireaux
 500g de champignons de Paris crus
 1 petit céleri rave
 11 carottes
 500g de navets
 2 bulbes de fenouil
 500g de chou de Bruxelles
 2 petits potimarrons
 1 betterave crue
 600g de céleri branche
 600g d'épinard frais
 1 petit brocoli
 ½ chou chinois
 1 avocat
 1 radis noir
 4 endives
 100g de mâche, 1 laitue, 1 salade verte au choix

Fruits

2 citrons, 2 oranges bio
 2 pommes
 20 châtaignes
 + les fruits pour la semaine (petit déjeuner et collation)

Autres

300g de tofu soyeux, 200g de tofu fumé
 2 yaourts de soja
 200g de pâtes de riz
 4 œufs

Si vous choisissez les déjeuners non végétariens

200g de bœuf très frais
 2 tranches de jambon sec de vendée
 125g de lardons
 2 filets de cabillaud
 4 tranches de saumon fumé
 250g de foie de volaille crus

Si vous choisissez les déjeuners végétariens

2 œufs
 20cl de crème d'amande sans lait ni gluten
 200g de tofu ferme

Où acheter ?

Nous vous recommandons d'acheter vos produits au marché auprès de producteurs respectueux de la nature, et dans les magasins Bio. En effet, l'utilisation de produits de qualité, non pollués par les excès de l'industrie agro-alimentaire fait partie intégrante de la méthode Seignalet. En suivant nos listes de courses, vous verrez que votre budget nourriture n'augmentera pas forcément alors que la qualité nutritionnelle de votre alimentation augmentera nettement !

Produits à avoir toujours dans son placard

Avant de partir en courses, vérifiez que vous avez tous les aliments de cette liste. Sinon, complétez votre placard.

Pour les sauces

Huile équilibrée en oméga 3
 Vinaigre
 Jus de citron
 Tamari (sauce soja sans blé)
 Sel non raffiné (gros et fin)
 Moutarde
 Ail, oignon, échalote

Épices bio (au choix parmi curry, curcuma, cumin, paprika, ...)

Herbes aromatiques bio (au choix parmi basilic, ciboulette, persil, thym, laurier, ail, anis vert, ...)

Lait végétal (soja, riz, ou amande)

Purée d'amande (blanche ou complète)

Pour remplacer le pain

Galette de riz, de sarrasin ou de quinoa

Pour le petit-déjeuner et les collations

Au choix : café, thé (noir, vert rouge, blanc!) ou tisanes
 Miel, compotes
 Sucre complet
 Raisins secs, amandes, noisettes

Céréales et assimilés

Riz (blanc ou complet, basmati, thaï ou classique)
 Quinoa
 Sarrasin
 Lentilles vertes ou corail
 Pois chiches
 Pois cassés
 Haricots blancs et rouges

Lundi midi

Ingrédients :

(pour 2 personnes)

4 pommes de terre
2 beaux poireaux
200g de bœuf très frais
100g de champignons de Paris crus
¼ citron

Variante végétarienne :

1 verre de lentilles vertes

Préparatifs :

- x **Un peu d'organisation :**
 - Conserver le reste de citron au frigo.
- x Peler les pommes de terre. Les laver avec les poireaux. Couper ces légumes en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur.
- x Pendant ce temps, couper le bœuf froid en tranches très fines et les disposer sur les assiettes.
- x Nettoyer les champignons et les émincer finement. Les répartir sur la viande. Verser un petit filet d'huile.
- x Préparer une vinaigrette. Y ajouter le jus d'¼ de citron.
- x Servir les légumes cuits avec la viande et la sauce d'accompagnement.

- x **Variante végétarienne :** remplacer la viande par des lentilles vertes à cuire dans un grand volume d'eau.

Lundi soir

Ingrédients :

(pour 2 personnes)

1 petit celeri rave
1 pomme de terre
1 verre de pois cassés
2 carottes
¼ citron

Préparatifs :

- x Cuire 1 verre de pois cassés dans 5 verres d'eau salée, pendant 45 minutes. En fin de cuisson, égoutter et servir chaud.
- x Eplucher le céleri-rave et la pomme de terre. Les découper en morceaux. Les placer dans une casserole à fond épais. Saler et couvrir d'eau. Cuire à couvert pendant 20 min.
- x Râper les carottes. Les assaisonner d'un filet d'huile, d'1 trait de jus de citron et de sel.
- x Mixer le velouté de céleri. Rectifier l'assaisonnement et la quantité de liquide

Mardi midi

Ingrédients : (pour 2 personnes)

500g de navets
2 bulbes de fenouil
1 orange bio
1 oignon
2 œufs

Préparatifs :

- x Peler les navets et les faire cuire à la vapeur.
- x Pendant ce temps, cuire 1 verre de sarrasin avec un grand volume d'eau salée bouillante pendant environ 25mn. L'égoutter.
- x Laver le fenouil et l'émincer.
- x Préparer une vinaigrette. Y ajouter le zeste de l'orange râpée.
- x Peler l'orange et en extraire les tranches. Peler l'oignon et l'émincer finement.
- x Rassembler tous ces ingrédients dans un grand saladier avec la sauce.
- x Cuire les œufs pochés et les ajouter directement dans les assiettes servies.

Mardi soir

Ingrédients : (pour 2 personnes)

½ radis noir
1 yaourt de soja
2 endives
½ cc. de miel
100 g de tofu fumé
2 pommes de terre

Un peu d'organisation : 1
verre de haricots blancs

Préparatifs :

- x **Un peu d'organisation :**
 - Garder l'autre moitié du radis noir.
 - Mettre à tremper 1 verre de haricots blancs dans un grand volume d'eau.
- x Râper la moitié d'un radis noir à la râpe à gros trous. Le mélanger à un yaourt de soja avec du sel.
- x Couper les endives en rondelles et les cuire à l'étouffée, avec un tout petit peu d'eau. En fin de cuisson, ajouter ½ cc. de miel et le tofu fumé coupé en lamelles.
- x Cuire 2 pommes de terre à la vapeur douce. Servir avec la sauce au yaourt et au radis noir.

Mercredi midi

Ingrédients : (pour 2 personnes)

20 châtaignes
500g de choux de
Bruxelles
1 pomme
250g de tofu soyeux
1 cs. de tamari
1 échalote
100g de mâche
Quelques noix

*Variante non
végétarienne : 2 tranches
de jambon sec de Vendée*

Préparatifs :

- x Si les châtaignes sont fraîches, les inciser et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante. Les peler.
- x Laver les choux de Bruxelles, peler la pomme et faire cuire le tout à la vapeur.
- x Préparer une sauce avec le tofu soyeux à battre avec 1 cs. de tamari et 1 échalote émincée finement. La répartir sur les légumes cuits.
- x Laver la mâche, l'essorer et la servir en accompagnement avec une vinaigrette. Compléter avec les noix.
- x *Variante non végétarienne : remplacer les noix par 1 tranche de jambon sec de Vendée par personne.*

Mercredi soir

Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 verre de sarrasin
5 carottes
100 g de tofu fumé
1 cs. de purée d'amande
1 laitue

*Un peu d'organisation :
haricots blancs trempés la
veille*

Préparatifs :

- x *Un peu d'organisation :*
 - Rincer les haricots blancs trempés, puis les cuire environ 40 min dans un grand volume d'eau. Les conserver ensuite au réfrigérateur.
- x Porter un grand volume d'eau salée à ébullition. Y jeter 1 verre de sarrasin pour le cuire pendant environ 20 min avant de l'égoutter.
- x Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Les cuire à la vapeur, puis les mixer en purée avec un tout petit peu d'eau. Ajouter le tofu fumé et 1 cs. de purée d'amande.
- x Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une crème. Maintenir au chaud.
- x Servir une assiette composée de crème de carotte, de sarrasin et de laitue assaisonnée.

Jeudi midi

Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 betterave crue
1 petit potimarron
1 verre de lentilles corail
1 œuf
1 brique de 20cl de crème
d'amande
50g de tofu soyeux

*Variante non
végétarienne : 125g de
lardons*

Préparatifs :

- x Peler la betterave et la râper. La servir en entrée avec une vinaigrette.
- x Laver puis couper le potimarron en deux, l'épépiner et le couper en gros morceaux. Les faire cuire à la vapeur.
- x Pendant ce temps, cuire 1 verre de lentilles corail dans 1,5 verre d'eau légèrement salée, puis les égoutter.
- x Réduire le potimarron en purée et mélanger vivement avec 1 œuf, la brique de crème d'amandes et le tofu soyeux.
- x Mélanger les lentilles corail à la préparation précédente et passer au four th. 3 pendant 15 min pour tout réchauffer.

- x *Variante non végétarienne : remplacer la crème d'amandes par 125g de lardons juste fondus doucement à la poêle avec un peu d'eau.*

Jeudi soir

Ingrédients : (pour 2 personnes)

½ radis noir
½ citron
1 petit verre de quinoa
(10cl)
1 oignon
1 gousse d'ail

*Un peu d'organisation :
haricots blancs cuits la
veille*

Préparatifs :

- x *Un peu d'organisation :*
 - Utiliser le reste de radis noir.
 - Utiliser la moitié des haricots blancs cuits et garder l'autre moitié pour le dîner de samedi.
- x Trancher le radis noir en rondelles le plus finement possible. Saler, arroser du jus d'½ citron et d'huile et laisser mariner pendant les préparatifs du repas.
- x Cuire 1 petit verre (10 cl) de quinoa avec 1,5 petit verre d'eau légèrement salée : à frémissement réduire le feu et laisser l'eau être totalement absorbée (sans remuer). Eteindre et couvrir 5mn.
- x Cuire à feu très doux l'oignon et l'ail haché avec 1 verre d'eau. Ajouter la moitié des haricots blancs pour les réchauffer. Servir aux côtés du quinoa.

Vendredi midi

Ingrédients : (pour 2 personnes)

2 endives
4 pommes de terre
600g de céleri branche
2 filets de cabillaud
1 cc. de moutarde
2 cs. de purée d'amande
2 gousses d'ail

Variante végétarienne :
2 œufs

Préparatifs :

- x Laver et essorer les endives. Les couper en morceaux et les préparer en vinaigrette.
- x Éplucher les pommes de terre et les faire cuire 15 min au cuit-vapeur avec une pincée de gros sel dans l'eau. Laver et couper les branches de céleri en bâtonnets. Les ajouter dans le panier des pommes de terre, ainsi que les filets de cabillaud dans l'eau du cuit-vapeur. 10 min après, tout est cuit !
- x Préparer l'aïoli sans œuf : dans un bol, mélanger 1 cc. de moutarde, 2 cs. de purée d'amande, sel, poivre, 1 cc. de vinaigre et 2 gousses d'ail écrasées. Puis rajouter progressivement l'huile en mélangeant continuellement. Faites-en la quantité qui vous convient. Note: si la mayonnaise se déphase, rajoutez 1 cc. d'eau, et mélangez énergiquement.
- x *Variante végétarienne : remplacer le poisson par 1 œuf cuit à la coque par personne, à écaler délicatement. Servir poser directement sur les légumes.*

Vendredi soir

Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 avocat
½ citron
1 échalote
2 carottes
1 verre de riz
8 amandes

Préparatifs :

- x Mixer la chair de l'avocat avec le jus d'½ citron, l'échalote et du sel.
- x Couper les carottes en rondelles et les cuire à la vapeur. Cuire 1 verre de riz.
- x Trancher les amandes. Dans l'assiette, parsemer les carottes et le riz d'amandes et d'un peu d'huile.

Samedi midi

Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 œuf
600g d'épinards frais
1 pomme
4 tranches de saumon
fumé
½ citron

Variante végétarienne :
1 poignée d'amandes

Préparatifs :

- x Laver les épinards. En faire fondre les $\frac{3}{4}$ à feu doux dans une poêle en inox 18/10 avec un couvercle.
- x Dans un saladier, mélanger 150g de farine de sarrasin, 1 œuf et 1 pincée de sel. Délayer avec de l'eau jusqu'à obtenir une consistance de pâte à crêpes épaisse. Cuire deux galettes épaisses au bain-marie :
 - placer une poêle dans une seconde poêle plus grande contenant 3 cm d'eau.
 - verser une louche de pâte à galette dans la poêle.
 - La pâte va cuire lentement. Le plus simple est de ne la cuire que sur une face. Vous pouvez alors très vite disposer vos ingrédients sur la face supérieure, qui cuira quand même.
- x Essorer le $\frac{1}{4}$ restant d'épinards et les émincer en lanières. Peler la pomme et la couper en tranches fines.
- x Étaler sur la galette les épinards cuits, le saumon fumé, les épinards crus, les morceaux de pomme et finir avec un trait de jus de citron.

- x *Variante végétarienne :* remplacer le saumon par 1 poignée d'amandes à répartir sur les galettes.

Samedi soir

Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 verre de quinoa
1 petit potimarron
1 yaourt de soja
1 cs. de purée d'amande
2 carottes
1 gousse d'ail
1 cc. de tamari

Un peu d'organisation : le reste de haricots blancs

Préparatifs :

- x *Un peu d'organisation :*
 - Utiliser le reste de haricots blancs.
- x Cuire 1 verre de quinoa avec un peu moins de 2 verres d'eau, à couvert, pendant 10 min environ, puis laisser gonfler hors du feu.
- x Râper le potimarron à la râpe à gros trous (avec sa peau, qui s'attendrit à la cuisson). Le cuire pendant 10 min à l'étouffée, avec un tout petit peu d'eau et 1 gousse d'ail haché.
- x Mixer les haricots blancs avec le yaourt de soja, 1 cs. de purée d'amande, et du sel. Ajouter un peu d'eau pour obtenir la consistance d'une crème. Couper les carottes en bâtonnets pour les tremper dans la crème de haricots.
- x Lorsque le potimarron est cuit, ajouter hors du feu 1 cc. de tamari et 2 cs. d'huile. Servir avec le quinoa.

Dimanche midi

Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 oignon
400g de champignons de Paris
250g de foies de volaille crus
200g de pâtes de riz
1 gousse d'ail
le zeste d'1 orange bio
1 salade verte

Variante végétarienne :
200g de tofu ferme

Préparatifs : “ La recette du chef ”

- x Peler l'oignon et l'émincer. Le faire fondre doucement dans une poêle en inox 18/10 avec un peu d'eau.
- x Nettoyer les champignons et les émincer. Les ajouter aux oignons.
- x Laver les foies de volaille et les faire pocher dans un casserole d'eau bouillante avec un peu de sel, pendant 10 min. Ils doivent être rosés.
- x Faire cuire les pâtes de riz comme indiqué sur le paquet.
- x Quand les champignons sont cuits, éteindre le feu. Ajouter dans la poêle les foies cuits, 1 gousse d'ail pressée, le zeste de l'orange et 2 cs. d'huile. Mélanger et servir sur les pâtes.
- x Accompagner de la salade verte assaisonnée avec une vinaigrette.

- x *Variante végétarienne :* remplacer les foies par du tofu à couper en dés et à faire juste réchauffer en fin de cuisson des champignons.

Dimanche soir

Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 petit brocoli
½ chou chinois
1 verre de riz
2 cs. de tamari

Préparatifs :

- x Couper le chou chinois en fines lamelles. Mélanger 1 cs. de sauce soja, 1 pincée de sucre, 1 cs. d'eau et ½ cs. d'huile. Verser cette sauce sur le chou.
- x Rincer 1 verre de riz et le cuire avec 1,5 verre d'eau légèrement salée.
- x Porter un grand volume d'eau à ébullition. Y plonger les fleurettes de brocoli quelques min, puis les égoutter. Servir avec un trait de tamari.