

		Menu	Un peu d'organisation	Préparatifs	Liste de courses	Dans votre placard
Lundi	Midi	Salade de pâtes au thon et aux légumes		<ul style="list-style-type: none"> Préparer le thon suivant la « technique du chef » présentée en fin de document et le laisser tiédir. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire ensemble les pâtes et les navets. Pendant ce temps, éplucher les carottes, nettoyer les radis, les branches de céleri, les champignons et trois bouquets de chou-fleur. Tout émincer. Préparer une grande salade avec le tout, 2cc. de câpres, 6 cornichons coupés en rondelles, et une vinaigrette relevée : 2cc. de moutarde, 2cs. d'huile d'olive, 1cs. d'huile de colza, 1cs. de vinaigre de cidre, sel poivre. <i>Variante : cuire 1 verre de lentilles beluga à la place du thon.</i> 	200g de thon frais 4 navets primeur 2 carottes ½ botte de radis 3 branches de céleri 100g de champignons de Paris 3 bouquets de chou-fleur	250g de pâtes de riz complet de type <i>fusilli</i> Huile d'olive Huile de colza Vinaigre de cidre Cornichons Câpres Moutarde <i>Var. : lentilles beluga</i>
	Soir	Champignons crus au citron Petits pois au chou Purée de flocons de sarrasin	<ul style="list-style-type: none"> On utilise 400 g de petits pois pour ce dîner, et on replace le fond du paquet immédiatement au congélateur. On garde un ½ citron et le reste du ½ chou pour mardi soir. 	<ul style="list-style-type: none"> Couper 100 g champignons en tranches et les assaisonner avec le jus d'1/2 citron, du sel et 1 filet d'huile de colza Cuire les petits pois dans un grand volume d'eau bouillante. Pendant ce temps, cuire à l'étouffée 3 feuilles de chou émincées et la carotte en rondelles. Cuire 1 verre de flocons de sarrasin dans 2 verres de lait de soja. Chauffer 5 minutes en remuant pour obtenir une purée. Mélanger les petits pois égouttés aux autres légumes cuits. Saler et ajouter un filet d'huile d'olive hors du feu. Servir avec la purée de sarrasin et la salade de champignons. 	100 g de champignons de Paris ½ citron 600 g de petits pois surgelés ½ chou vert 1 carotte 250 ml de lait de soja	Huile de colza Flocons de sarrasin
Mardi	Midi	Avocat vinaigrette Asperges, légumes vapeur & pommes de terre vinaigrette Jambon de campagne	<ul style="list-style-type: none"> On garde le jus de cuisson des asperges pour mercredi soir. On garde 4 pommes de terre pour mercredi midi. 	<ul style="list-style-type: none"> Couper l'avocat en deux, le servir avec une vinaigrette légère : 1cs. d'huile d'olive, 1cc. de vinaigre de vin, sel, poivre et une échalote hachée. Peler les asperges et les carottes. Nettoyer les poireaux. Laver les pommes de terre. Cuire le tout au cuit-vapeur : les pommes de terres, dans leur peau, dans l'eau de cuisson du cuit-vapeur. Et le reste dans le bac vapeur. Servir avec une vinaigrette corsée : 1cc. de moutarde, 2cc. de purée d'amandes blanches, 2cs. d'huile d'olive, 1cs. d'huile de colza, 1cs. de vinaigre de cidre, sel poivre. Accompagner avec une tranche de jambon de campagne chacun. <i>Variante : on remplace le jambon par ½ verre de lentilles vertes cuites à l'eau, qu'on pourra accompagner aussi avec la vinaigrette.</i> 	1 échalote 1 avocat 1 botte d'asperges 4 carottes 2 beaux poireaux 10 pommes de terre 2 tranches de jambon de campagne (jambon cru)	Huile d'olive Huile de colza Vinaigre de vin Vinaigre de cidre Moutarde Purée d'amandes blanches <i>Var. : lentilles vertes</i>
	Soir	Salade de chou aux graines de courge Quinoa Sauce forestière	<ul style="list-style-type: none"> On utilise le chou et le citron réservés lundi. 	<ul style="list-style-type: none"> Émincer le chou le plus finement possible. L'arroser avec le jus d'1/2 citron, 1 c. à s. d'huile de colza, 1 goutte de sauce de soja et 1 c. à s. de graines de sésame. Cuire 1 verre de quinoa dans 1,8 verres d'eau. Couper les champignons en lamelles. Les cuire à l'étouffée à feu doux, sans ajouter d'eau. Après cinq minutes, retirer le couvercle pour réduire le jus de végétation des champignons. Ajouter ensuite 1 échalote hachée, du sel, du poivre et la crème liquide. Réduire la sauce quelques minutes et servir avec le quinoa. 	250 ml de crème liquide à l'amande 1 échalote 150 g de champignons de Paris ½ citron	Huile de colza Tamari Graines de sésame Quinoa

		Menu	Un peu d'organisation	Préparatifs	Liste de courses	Dans votre placard
Vendredi	Midi	Flan de légumes Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> On utilise les légumes réservés la veille. 	<ul style="list-style-type: none"> Dans un saladier, bien mélanger les œufs, la farine de riz et le lait de soja. Assaisonner. Dans un plat allant au four, disposer les légumes réservés la veille, la poignée d'amandes et de noisettes, et verser par-dessus la préparation. Cuire à four doux (th. 3) le temps nécessaire (environ 45min.). Servir avec une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette au miso : 1cc. de miso, 3 cs. d'huile d'olive, 1 cs. de vinaigre de cidre. 	1 salade verte 4 œufs	100g farine de riz ½L de lait de soja Amandes Noisettes Miso Huile d'olive Vinaigre de cidre
	Soir	Pousses de soja en salade Riz cantonais	<ul style="list-style-type: none"> On utilise une partie des petits pois surgelés entamés lundi. On conserve le reste de gingembre au congélateur (coupé en tronçons d'1 cm). 	<ul style="list-style-type: none"> Cuire 100 g de petits pois surgelés dans un grand volume d'eau bouillante. Lorsque les petits pois sont presque cuits, couper le tofu fumé en petits dés et le réchauffer en le plongeant une minute dans l'eau bouillante. Égoutter petits pois et tofu. Cuire 1 verre de riz dans 2 verre d'eau, à couvert et jusqu'à absorption complète de l'eau. Pendant ce temps, rincer les pousses de soja soigneusement. Hacher l'échalote et 1/2 cm de gingembre. Assaisonner avec du sel, 1 pincée de sucre, ½ c. à c. de sauce soja et 1 c. à s. d'huile d'olive. Battre les œufs en omelette. Faire chauffer une poêle sans huile. Y verser ½ verre d'eau, puis les œufs battus. Dès que l'omelette coagule, la déposer sur une assiette et la couper en morceaux. Mélanger le riz, les petits pois, le tofu et l'omelette. Ajouter 1 c. à c. de tamari et servir aux côtés de la salade de pousses de soja. 	1 barquette de pousses de soja (au rayon frais des magasins bio) 1 échalote Gingembre frais 2 œufs extra-frais 100 g de tofu fumé	Sucre complet Sauce soja compatible (tamari) Huile d'olive Riz rond
Samedi	Midi	Salade verte à l'avocat Cassolette de palourdes, de moules & de crevettes aux oignons, à l'ail et au curcuma, avec des pâtes	<ul style="list-style-type: none"> On fait tremper les haricots rouges pour demain. 	<ul style="list-style-type: none"> Faire tremper les palourdes 20 minutes dans l'eau froide. Brosser les moules et les ébarber. Détailler les oignons en lamelles fines et les placer au fond d'une casserole, avec les gousses d'ail hachées. Les faire cuire 5 minutes à feu doux avec un peu d'eau. Pendant ce temps, laver la salade et l'essorer. Couper et éplucher l'avocat, le détailler en petits cubes. Couper l'échalote finement. Préparer une sauce avec le jus d'un ½ citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et l'échalote. Faire bouillir l'eau pour les pâtes. Faire cuire les pâtes dans de l'eau légèrement salée, le temps indiqué sur le paquet. Quelques minutes avant de servir la cassolette, rallumer le feu sous les oignons, ajouter le curcuma et remuer. Récupérer les palourdes avec une écumoire, les rincer dans une passoire et les verser avec les moules sur les oignons. Quand elles commencent à s'ouvrir, verser la crème d'amandes et remuer doucement. Ajouter les crevettes, attendre une minute et servir immédiatement avec les pâtes et un demi citron pour chacun. <i>Variante : on remplace les fruits de mer par des cubes de tofu.</i> 	500 g de palourdes 10 moules 6 crevettes cuites 1 avocat 1 salade verte 2 citrons 2 oignons 2 gousses d'ail <i>Var. : 200g de tofu</i>	Huile d'olive Curcuma (une pincée ou une petite cuillère selon vos goûts) 250 g de pâtes de riz complet Crème d'amandes pour la cuisine 300g de haricots rouges secs
	Soir	Asperges à la mayonnaise Millet en gremolata	<ul style="list-style-type: none"> On conserve le reste de persil en plongeant les tiges dans un verre d'eau. On réserve l'autre moitié du citron au frais, pour le dîner de dimanche. 	<ul style="list-style-type: none"> Sortir les ingrédients de la mayonnaise du frigo pour les porter à température ambiante. Éplucher les asperges avec un économe, en épargnant leur pointe. Les cuire environ 30 minutes à la vapeur. Cuire 1 verre de millet dans 3 verres d'eau légèrement salée. Hacher ½ bouquet de persil et mélanger avec 1 jus d'orange, le jus d'½ citron et 1 c. à s. d'huile d'olive. Cette sauce sera versée sur le millet dans l'assiette. Mélanger 1 cc. de moutarde avec 1 jaune d'œuf. Incorporer de l'huile en filet très mince, sans cesser de mélanger, pour obtenir une mayonnaise à servir avec les asperges. 	1 botte d'asperges fraîches 1 œuf extra-frais 1 bouquet de persil 1 orange ½ citron	Moutarde Huile d'olive et huile de colza Millet

		Menu	Un peu d'organisation	Préparatifs	Liste de courses	Dans votre placard
Dimanche	Midi	<p>La recette du chef</p> <p>Chili con tofu</p> <p>Salade de pissenlit</p>	<ul style="list-style-type: none"> On utilise le reste des radis. 	<ul style="list-style-type: none"> Pré cuire les haricots mis à tremper la veille dans une grand quantité d'eau légèrement salée, pendant environ 1h. Les haricots doivent être encore un peu fermes. Les égoutter. Dans un grand fait-tout en inox 18/10, faire fondre deux oignons émincés dans un fond d'eau, avec le curcuma. Puis ajouter le coulis de tomate, l'ail en gousses entières (mais épluchées), les carottes en petits cubes, le tofu émietté, le cumin, le piment. Mouillez avec le vin rouge, et faire mijoter le temps nécessaire (environ 30 min.) Pendant ce temps, nettoyer le pissenlit. Le servir en salade avec les radis coupés en rondelles, une poignée de noisettes grossièrement concassées, et une vinaigrette « noisette » : 2cs. d'huile de noisette, 1cs. de vinaigre balsamique, sel, poivre. <i>Variante : on remplace le tofu par 300g de boeuf haché.</i> 	<p>2 oignons 8 gousses d'ail 3 carottes 250g de tofu 300g de pissenlit ½ botte de radis <i>Var. : 300g de boeuf</i></p>	<p>1 cc. de curcuma 500g de coulis de tomate ½ cc. de cumin en poudre Piment de Cayenne en poudre (quantité selon votre goût) 20cl. de vin rouge Huile de noisette Vinaigre balsamique Noisettes</p>
	Soir	<p>Velouté carotte et patate douce</p> <p>Quinoa en taboulé de printemps</p>	<ul style="list-style-type: none"> On utilise le reste du paquet de petits pois surgelés entamé lundi. On utilise le persil et le citron réservés samedi. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuire 100 g de petits pois surgelés dans un grand volume d'eau bouillante. Réhydrater 6 tomates séchées dans de l'eau tiède. Cuire 1 verre de quinoa dans un peu moins de 2 verres d'eau salée, puis le laisser tiédir. Couper les légumes en tronçons. Les cuire avec 500 ml d'eau et du sel. Lorsque les légumes sont tendres, mixer avec 1 c. à s. de purée d'amande et du sel. Répartir la soupe dans 2 bols et ajouter un trait de vinaigre balsamique dans chacun. Assaisonner le quinoa avec ½ citron pressé, ½ botte de persil haché, 1 échalote hachée, 1 c. à s. d'huile d'olive et du sel. Mélanger avec les petits pois et les tomates coupées en lamelles. 	<p>1 patate douce 2 carottes 1 échalote ½ citron</p>	<p>Purée d'amande blanche Vinaigre balsamique Tomates séchées au sel Quinoa Huile d'olive</p>

J'apprends la technique du chef : « faire ses conserves de thon »

Il est relativement facile de faire des conserves de thon. « Au naturel », puisque nous ne chaufferons pas d'huile. Si vous voulez faire des conserves, il est conseillé d'acheter un beau morceau de thon, histoire d'avoir quelques pots de thon d'avance. Sinon, vous pouvez juste préparer la quantité nécessaire...

Sur le fond de pots à conserve de 200g ou 350g, disposer une pincée de sel, poivre, quelques aromates (thym, laurier, etc). Puis les remplir avec du thon, blanc de préférence. Si vous souhaitez les faire « au naturel », c'est tout. Sinon, vous pouvez y ajouter un peu de vin blanc sec, par exemple.

Fermer les pots de façon bien hermétique. Ensuite, si vous disposez d'un stérilisateur, vous pouvez l'utiliser pour stériliser vos conserves. Sinon, faites-les cuire environ 30 minutes, plongés dans l'eau bouillante dans un grand fait-tout, et conservez-les au congélateur, c'est plus prudent.

Liste de courses

Au marché

10 navets primeur
 1 botte de radis
 1 beau céleri branche
 1 gros chou-fleur
 1 chou vert
 16 carottes
 2 beaux poireaux
 500g d'épinards frais
 5 échalotes
 2 salades vertes
 1 chou-rave
 14 pommes de terre
 2 bottes d'asperges fraîches
 1 patate douce
 7 oignons
 10 gousses d'ail

350 g de champignons de Paris
 300g de pissenlit
 1 bouquet de persil
 Gingembre frais
 Citronnelle fraîche
 1 avocat

3 citrons
 1 orange

7 œufs extra-frais

200g de thon frais
 2 tranches épaisses de jambon de campagne (jambon cru)
 200g de blanc de poulet bio
 10 moules
 6 crevettes cuites
 500 g de palourdes

Et des fruits pour toute la semaine !

Au magasin

250g de pâtes de riz complet de type « fusilli »
 250g de pâtes de sarrasin
 250 g de pâtes de riz complet
 Crème de riz (farine précuite)
 100g de farine de riz
 Riz rond
 Millet
 Quinoa
 Flocons de sarrasin
 Perles de tapioca (« perles du japon »)

300g de haricots rouges secs
 Lentilles vertes
 Amandes
 Noisettes
 Raisins secs

Tomates séchées au sel
 500g de coulis de tomate
 1 barquette de pousses de soja (au rayon frais des magasins bio)
 100 g de tofu fumé
 250g de tofu
 600 g de petits pois surgelés

Huile d'olive
 Huile de colza
 Huile de tournesol
 Vinaigre balsamique
 Vinaigre de cidre
 Vinaigre de vin
 Moutarde
 Miso
 Cornichons
 Câpres
 Tamari (sauce de soja compatible)
 Sucre complet
 Curcuma
 Curry en poudre ou garam massala
 Cumin en poudre
 Purée d'amande blanche
 Olives noires
 Graines de sésame

Thé au jasmin

Crème d'amandes pour la cuisine
 1L de lait de soja
 250 ml de crème liquide à l'amande
 20cl. de vin rouge

Variantes :

non végétarienne :

200g de sauté de porc
 300g de boeuf

végétarienne :

Lentilles Beluga
 Lentilles vertes
 2 kiwis
 150g de tofu soyeux
 200g de tofu