

ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ? SEMAINE 38 - SEPTEMBRE

MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #3



LUN

MATIN Petit déjeuner
MIDI **Poulet aubergines & PDT rôtis**
ENCAS Encas
SOIR **Wok crevettes-chou & riz**

MAR

MATIN Petit déjeuner
MIDI **Pâtes végété feta & courgettes**
ENCAS Encas
SOIR **Salade Grimaldi***

MER

MATIN Petit déjeuner
MIDI **OFF**
ENCAS Encas
SOIR **Wok crevettes-chou & riz**

JEU

MATIN Petit déjeuner
MIDI **Poulet aubergines & PDT rôtis**
ENCAS Encas
SOIR **Salade Grimaldi***

VEN

MATIN Petit déjeuner
MIDI **Pâtes végété feta & courgettes**
ENCAS Encas
SOIR **OFF**

TA LISTE DE COURSES

- 400g de crevettes décortiquées
- 4 cuisses de poulet avec la peau
- 150g de feta
- 100g de mozzarella
- 500g de skyr/fromage blanc (matin)
- 100g de beurre (encas)
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- ½ chou chinois **
- 500g de tomates cerise
- 1 poivron
- 1 concombre
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 500g de nectarines (matin)
- 500g de mirabelles (encas)
- 250g de riz basmati
- 250g de pâtes torsades
- 800g de pommes de terre grenailles
- 500g de granola (matin)
- 1 gros pain de seigle tranché (encas)
- Huile d'olive
- Huile de sésame (option)
- 1 cubes de bouillon (type légumes)
- 1 pot d'herbes de provence
- 1 pot de thym
- 1 pot de paprika
- 1 pot de gingembre en poudre
- 1 pot d'ail en poudre
- 1 pot de pâte de piment rouge (option)
- Sel et poivre
- 1 pot de menthe séchée
- Sauce soja salé
- 400g de thon en boîte (net égoutté)

NOS ASTUCES

***Tu peux remplacer le chou chinois par du chou blanc ou bien par de la salade sucrine !"

***La salade Grimaldi:** concombre, poivron, tomates cerises, thon, mozzarella - à composer en direct.

Le petit déjeuner : Skyr (fromage blanc) + granola + 1 nectarine + 1 thé ou 1 café.

L'encas : 1 tranche de pain de seigle + 1 noisette de beurre + 1 poignée de mirabelles + 1 thé

- Les Filles Happy

BLOG LES DÉFIS HAPPY CUISINE

Vers un quotidien gourmand, healthy & sans prise de tête en cuisine !



ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ? SEMAINE 38 - SEPTEMBRE

LE BATCH COOKING

EN 5 ÉTAPES :



ETAPE 1

Prépare toi !

Sors tous les ingrédients et tous les ustensiles que tu vas utiliser.

Préchauffe le four à **180 degrés**.

Mets ta bouilloire d'eau à bouillir (au moins 50cl).

Temps écoulé : 5 min

ETAPE 3 : LES PDT RÔTIES & AUBERGINES

Rince les **2 aubergines**, coupe les en 2 (dans le sens de la longueur), émince les en lamelles puis dispose les dans un plat à four. Lave les **800g pommes de terre** (frotte avec du gros sel), coupe les en 4 ajoute dans le plat.

Coupe grossièrement **1 oignon** et ajoute le également. Ajoute **1 càc d'huile d'olive**, **1 càc de sel**, **1/2 cac de poivre** et **3 càc herbe de Provence**.

Temps écoulé : 15 min

ETAPE 2 : LES CUISSES DE POULET

Badigeonne tes **4 cuisses de poulet (avec la peau)** avec **1 càc d'huile d'olive**, du **4 càc de paprika**, **2 càc de thym**, **1/2 càc sel** et **2 tours de poivre** puis dispose les dans le plat avec les pommes de terre et les aubergines.

Attention : le peau des cuisses doit être au dessus (afin de rôtir sans dessécher la viande).
Enfourne le plat pour 50 minutes.

Temps écoulé : 10 min

ETAPE 4 : PÂTES VÉGÉ FETA & COURGETTES

Dilue **1 bouillon cube** dans **50cl d'eau** bouillante.
Découpe tes **2 courgettes** en lamelles, émince **1 échalote**.
Dans un grand fait tout, ajoute les **250g de pâtes torsades**, tes **lamelles de courgettes**, **150g de feta** (entière), **3 càc d'ail en poudre**, **1 échalote émincée** et le **verre de bouillon**.

Couvre avec un couvercle et laisse **mijoter 12 min à feu moyen-vif** (6-7).
Remue régulièrement : attention il ne faut pas que ça brûle.
Ajoute **2 càc de menthe** à la fin de cuisson.

Temps écoulé : 15 min

ETAPE 5 : WOK CREVETTES-CHOU & RIZ

Riz (250g) au micro-onde : dans un plat en verre met 1 volume de riz pour 2 d'eau. Laisse cuire 2 x 7 min à 800w. Ajoute **1 càc d'huile de sésame**, remue et réserve pour plus tard. Lave ton **1/2 chou** puis coupe le en lamelle. Emince **1 échalote**. Dans une sauteuse fait chauffer un **filet de sésame**.

Puis ajoute les **400g de crevettes** 3min. Ajoute le **1/2 chou**, **1 càc d'ail en poudre**, **l'échalote**. Laisse cuire en remuant, il faut que le jus présent diminue de moitié. Ensuite ajoute **2 càc de sauce soja**, **1/2 càc de gingembre en poudre** et laisse mijoter 5 minutes.

Temps écoulé : 25 min

BLOG LES DÉFIS HAPPY CUISINE

Vers un quotidien gourmand, healthy & sans prise de tête en cuisine !

