

ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ? SEMAINE 39 - SEPTEMBRE

# MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #4



## LUN

MATIN Petit déjeuner  
MIDI **Saumon courgettes & PDT.Hb**  
ENCAS Encas  
SOIR **Poivrons farcies & riz**

## MAR

MATIN Petit déjeuner  
MIDI **Blésotto lardons & poireaux**  
ENCAS Encas  
SOIR **Salade des Baïnes\***

## MER

MATIN Petit déjeuner  
MIDI **OFF**  
ENCAS Encas  
SOIR **Saumon courgettes & PDT.Hb**

## JEU

MATIN Petit déjeuner  
MIDI **Poivrons farcies & riz**  
ENCAS Encas  
SOIR **Salade des Baïnes\***

## VEN

MATIN Petit déjeuner  
MIDI **Blésotto lardons & poireaux**  
ENCAS Encas  
SOIR **OFF**

## TA LISTE DE COURSES

- 500g de chair à saucisse
- 4 pavés de saumon avec la peau
- 150g de lardon
- 100g de magret de canard fumé
- 100g de fromage de brebis
- 20 cl de crème liquide
- 8 pots de fromage blanc (encas)
- 100g de beurre (matin)
- 3 blancs de poireau
- 3 courgettes
- 4 poivrons moyens
- 3 échalotes
- 1 concombre
- 1 salade verte
- 1 bouquet de persil
- 8 figues
- 500g de prunes (matin)
- 250g de blé
- 250g de riz basmati
- 800g de pommes de terre
- 250g d'abricots secs (encas)
- 1 tablette chocolat noir 70% (matin)
- 250g mélange de fruits secs (encas)
- 1 gros pain de complet tranché (matin)
- Huile d'olive
- Vinaigre (ou vinaigrette préparée)
- 1 + 1/2 cubes de bouillon (type poule)
- 1 pot d'herbes de Provence
- 1 pot de paprika
- 1 pot de piment d'Espelette
- 1 pot d'ail en poudre
- 1 pot de cumin
- 1 pot de coriandre moulue
- 1 pot de cannelle
- Sel et poivre

## NOS ASTUCES

"C'est la saison de la figue ! Elle se marie très bien avec les fromages frais et le canard"

**\*La salade des Baïnes:** magret de canard fumé, piment d'Espelette, fromage de brebis, salade, concombre (option figue) & vinaigrette.

**Le petit déjeuner :** 2 tranche de pain complet grillé + 1 noix de beurre & de la cannelle + 2 prunes + 1 thé ou 1 café

**L'encas :** 1 poignée de fruits sec + 2 abricots secs + 1 fromage blanc + 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 39 - 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 1L).

Temps écoulé : 5 min

## ETAPE 2 : LES POIVRONS FARCIES & RIZ

Dilue le **½ bouillon cube** dans **50cl d'eau** bouillante.

Au fond du plat verser les **250g de riz basmati cru**.

Epluche et émince les **2 échalotes** et le **bouquet de persil**.

Mélange les, à la main, avec les **500g de chair à saucisse**,

**5 c à c d'ail en poudre**, du **sel** et du **poivre**. Lave les **4**

**poivrons**, découpe les au **2/3** (sens largeur).

Puis vide les (à l'aide d'une cuillère). Remplis les poivrons de farce et ajoute le chapeau. Dispose les poivrons sur le riz. Verse doucement le **verre de bouillon** dans le plat entre les poivrons.

Enfourne pour **50 minutes** de cuisson.

Temps écoulé : 20 min

## ETAPE 3 : LES POMMES DE TERRE HASSELBACK

Lave les **800g pommes de terre** (frotte avec du gros sel). Puis incise les délicatement sur le dessus à multiple reprise **sans aller jusqu'au bout**. Le but étant qu'elle reste entière et s'ouvre **un peu** en éventail à la cuisson. **Astuce**: Tu peux mettre ta pomme de terre entre deux planches à découper d'1 ou 2 cm de haut pour t'aider.

Dispose les dans un plat ou sur une plaque à four.

Ajoute un filet d'**huile d'olive**, **2 càc herbe de Provence** et **2 càc d'ail en poudre**, **sel** et **poivre**.

Enfourne **jusqu'à la fin du temps** des poivrons farcies.

Temps écoulé : 15 min

## ETAPE 4 : BLÉSOTTO LARDONS & POIREAUX

Dilue le **1 bouillon cube** dans **50cl d'eau** bouillante.

Lave et coupe en lamelles les **3 bancs de poireaux** (jusqu'au début du vert) et **1 échalote**.

Dans un grand fait tout, ajoute les **250g de blé**, les **3 poireaux émincés**, **150g de lardons**, **3 càc d'ail en poudre**, **1 échalote émincée**, et le **verre de bouillon**.

Couvre avec un couvercle et laisse **mijoter 10 min** à feu moyen-vif (6-7). Ajoute ensuite **20cl de crème liquide légère**, **sel** et **poivre**.

Lorsque l'ébullition reprend la cuisson est terminée.

Temps écoulé : 10 min

## ETAPE 5 : SAUMON UNILATÉRAL & COURGETTES

Dans une grande poêle, verse un filet d'huile d'olive et fais chauffer à feu moyen vif (6-7). Dépose sur une moitié de ta poêle tes **4 pavé de saumon** côté peau.

Coupe tes **3 courgettes** en lamelles (fines) puis met les sur la moitié restant de ta poêle. Ajoute tes épices sur les courgettes : **1 càc de paprika**, **1 càc de cumin**, **1 càc de coriandre moulue**, **sel** et **poivre**.

Baisse la température de ton feu moyen (5-6), ajoute un couvercle et stoppe la cuisson **10 min** après.

Temps écoulé : 20 min

**BLOG LES DÉFIS HAPPY CUISINE**

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

