

MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #5



LUN

MATIN Petit déjeuner
MIDI **Crevettes brocolis & P.Douces**
ENCAS Encas
SOIR **Poulet tikka épinards & riz**

MAR

MATIN Petit déjeuner
MIDI **Poulet tikka épinards & riz**
ENCAS Encas
SOIR **Salade Nordique***

MER

MATIN Petit déjeuner
MIDI **OFF**
ENCAS Encas
SOIR **Galettes au four & salade**

JEU

MATIN Petit déjeuner
MIDI **Crevettes brocolis & P.Douces**
ENCAS Encas
SOIR **Salade Nordique***

VEN

MATIN Petit déjeuner
MIDI **Galettes au four & salade**
ENCAS Encas
SOIR **OFF**

TA LISTE DE COURSES

- 400g de crevettes surgelées
- 4 tranches truite fumé
- 4 tranches de jambon
- 400g de poulet
- 1 yaourt (125g)
- 10cl crème liquide
- 8 pots de fromage blanc (encas)
- 100g de beurre (matin)
- 6 galettes de sarrasin
- 120g mimolette
- 120g de comté
- 2 têtes de brocoli
- 1 salade de mâche
- 4 endives
- 1 carotte
- 1 oignon
- 500g de raisin (matin)
- 4 bananes (matin)
- 100g épinards surgelés
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 250g de riz basmati
- 250g d'abricots secs (encas)
- 1 brique de coulis de tomates
- 200g de tomates concassés
- 30g de noisettes décortiquées
- 250g mélange de fruits secs (encas)
- 1 gros pain de seigle tranché (matin)
- Huile de sésame
- Huile neutre
- Huile de noix
- Vinaigre balsamique
- le jus d'1/2 orange
- 50g de moutarde
- 2 càs de sucre semoule
- 1 pot d'ail en poudre
- 2 càs de sauce soja
- Sel et poivre
- 1 sachet d'épices Poulet Tikka Ducros*
- ou
- 1 càc de cardamome en poudre
- 1 càc gingembre,
- 2 càc de curcuma en poudre
- 4 càc de garam massala
- 1 càc de cannelle en poudre

NOS ASTUCES

"Les épices apportent de la chaleur à nos plats d'automne !
La cannelle s'associe aussi bien dans les desserts que dans les plats mijotés"

***La salade Nordique:** endives, carotte, mimolette, truite fumé, noisettes & vinaigrette à l'orange.

Le petit déjeuner : 2 tranches de pain seigle grillé + 1 noix de beurre & 1 morceau de gouda + 1/2 banane et 1 poignée de raisin + 1 thé ou 1 café

L'encas : 1 poignée de fruits sec + 2 abricots secs + 1 fromage blanc + 1 thé

- Les Filles Happy



LE BATCH COOKING

EN 5 ÉTAPES :



ETAPE 1

Prépare toi & tes vinaigrettes

Sors tous les ingrédients et tous les ustensiles que tu vas utiliser. Préchauffe le four à **180 degrés**.

Vinaigrette à l'orange : Mélange les 3 càs d'huile neutre, 1 càs de vinaigre balsamique, le jus d'½ orange, ½ càs de moutarde, sel, poivre, ciboulette.

Temps écoulé : 8 min

Vinaigrette huile de noix : Mélange les 3 càs d'huile de noix, 1 càs de vinaigre balsamique, ½ càs de moutarde, sel, poivre, ciboulette.

ETAPE 2 : ÉCRASÉ DE PATATES DOUCES

Lave tes patates douces, coupe les 2 deux et pique-les avec 1 couteau et enfourne les à **180°C pendant 45 minutes**.

Retire la peau en grattant avec les dents d'une fourchette puis écrase-les grossièrement.

Temps écoulé : 10 min

ETAPE 3 : POULET TIKKA AUX ÉPINARDS & RIZ

Hache l'oignon en petits morceaux. Coupe **400g de poulet** en cubes moyens. Cisèle la **coriandre**. **Marinade** : mélange **125g de yaourt**, **2 càc de curcuma en poudre**, **4 càc de garam massala**, **1 càc de cannelle en poudre** (* ou 1/2 sachet d'épice Tikka Ducros) et le poulet. **Légumes** : Fais chauffer **1 càs d'huile** dans ta poêle à feu vif. Ajoute l'oignon, **2 càs d'ail en poudre**, **1 càc de cardamome en poudre**, **1 càc gingembre en poudre** (* ou 1/2 sachet d'épice Tikka Ducros).

Temps écoulé : 25 min

Puis ajoute les **200g de concassés de tomates**, **100g d'épinard**, **2 càs de sucre en poudre** et **½ bouquet de coriandre ciselée**. Sale et poivre. Laisse mijoter à feu doux à couvert **10 minutes**.

Ajoute le **poulet**, sa marinade et les **10 cl de crème** et laisse mijoter **12 minutes**.

Riz : 250g de riz avec 2 volumes d'eau dans un plat en verre 14 min au micro-ondes à 800w.

ETAPE 4 : GALETTES & SALADE DE MÂCHE

Sur chaque galette, étale **1 à 2 càs de coulis de tomates**, **1 tranche de jambon**, **30g de comté râpé** ou en morceaux, de la **ciboulette**. Replie les bords pour former un carré. Dispose chaque galette dans ton plat ou sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

Tu peux les superposer. Enfourne pour **12 minutes**. Lave ta salade de mâche.

Temps écoulé : 10 min

ETAPE 5 : CREVETTES BROCOLIS AUX 2 SÉSAMES

Lave et détaille les **2 têtes de brocoli** en petits bouquets. Fais chauffer **1 càs d'huile de sésame** dans ta poêle. Laisse cuire **400g de crevettes** à feu vif (8) pendant **2 minutes** puis ajoute les **brocolis** avec **1 càs d'ail en poudre**, **2 càs soupe de sauce soja**. Couvre la poêle et laisse cuire **10 minutes** à feu moyen (7).

Ajoute **2 càc de graines de sésames** en fin de cuisson.

Temps écoulé : 20 min

