

ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ? SEMAINE 47 - NOVEMBRE

# MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #7



## LUN

MIDI Curry de brocolis au poulet & riz

SOIR Lasagnes épinards aux 2 saumons

## MAR

MIDI Wok de bœuf mariné au chou & nouilles asiatiques

SOIR Salade des Sous-bois\*

## MER

MIDI OFF

SOIR Curry de brocolis au poulet & riz

## JEU

MIDI Lasagnes épinards aux 2 saumons

SOIR Salade des Sous-bois\*

## VEN

MIDI Wok de bœuf mariné au chou & nouilles asiatiques

SOIR OFF

## TA LISTE DE COURSES

- 400g de boeuf
- 2 pavés de saumon
- 4 tranches de saumon fumé
- 8 tranches de viande de grison
- 4 blanc de poulet
- 40 cl de lait
- 20cl de lait de coco
- 160g de comté
- 8 pots de fromage blanc (encas)
- 100g de beurre (matin)
- 400g d'épinards surgelés
- 750g de brocolis (2 têtes)
- 400g de mâche
- 100g de champignons de Paris
- 1 bouquet de coriandre
- 1 petit chou chinois
- 1kg de clémentine (matin)
- 250g de nouille chinoise
- 250g de riz basmati
- 800g de feuilles de lasagnes
- 100g de croûtons
- 250g mélange de fruits secs (encas)
- 1 gros pain de complet tranché (matin)
- 40g de raisins secs
- 40g de noix décortiquées
- 250g d'abricots secs (encas)
- 1 pot de cannelle (matin)
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- Vinaigre (ou vinaigrette préparée)
- 20 cl de coulis de tomates
- 200g de tomates concassées
- 1 pot de pâte de curry doux
- 1 pot d'estragon
- 1 pot de muscade en poudre
- 1 pot d'ail en poudre
- 1 pot de gingembre en poudre
- Sauce soja salée
- Vinaigre de riz
- 1 jus de citron vert
- Sel et poivre

## NOS ASTUCES

"La clémentine de Corse est récoltée sur les mois d'automne et d'hiver"

**\*La salade des Sous-bois:** mâche, comté, viande de grison, champignons, croûtons, raisins secs, noix & vinaigrette.

**Le petit déjeuner :** 2 tranche de pain complet grillé + 1 noix de beurre & de la cannelle + 2 clémentines + 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 !



# 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 : MARINADE DU BŒUF

Mélange tout les ingrédients de la marinade dans un grand bol (**1 jus de citron vert, 4 cac d'ail en poudre, 3 cac de gingembre, 2 cas de sauce soja salée, 1 cac d'huile de sésame, 1 cas de vinaigre de riz, ½ bouquet de coriandre haché**).

Ajoute tes **400g de boeuf coupé en morceaux** puis met le au réfrigérateur.

Temps écoulé : 10 min

## ETAPE 3 : LASAGNES ÉPINARDS AUX 2 SAUMONS

Décongele **400g d'épinards** au micro-onde 5 minutes en mode décongélation, assaisonne de **sel & poivre, 1 càc de muscade**. Décongele **2 pavés de saumon** si congelés et coupe-les **en cubes**, coupe en **lanières 4 tranches de saumon fumé**. Réparti **1 càc d'huile d'olive** au fond du plat puis ajoute tes **feuilles de lasagne** et monte de la façon suivante :

1) les **épinards**, 2) les **feuilles de lasagnes**, 3) le **coulis de tomates avec les morceaux de saumon**, 4) **2 càc d'estragon**, 5) les **feuilles de lasagnes**, 6) les **épinards**, 7) les **feuilles de lasagnes** puis ajoute le lait à hauteur de la dernière couche de lasagne. Termine en répartissant **80g de comté râpé** et enfourne **40 min à 180°C**.

Temps écoulé : 15 min

## ETAPE 4 : CURRY DE BROCOLIS POULET & RIZ

Cuit le riz au micro-ondes : 1 volume **riz (250g)** pour 2 volumes d'**eau**, 2 x 7 min (voir la recette détaillée sur le blog). Lave et découpe les **2 têtes de brocoli** en fleurettes et découpe en morceaux 4 blancs de poulet. Fais chauffer **1 càc d'huile d'olive** dans une poêle à feu vif. Ajoute le **brocoli, le poulet, 1 càc d'ail en poudre** et

**1 càc de pâte de curry doux**. Fais revenir pendant **3 min** à feu vif (8). Ajoute **200g de tomates concassées** et **20 cl de lait de coco**. Mélange le tout et porte à ébullition. Puis baisse le feu et laisse mijoter pendant **15 min** à couvert. Parsème de coriandre ciselée au moment de servir.

Temps écoulé : 20 min

## ETAPE 5 : WOK DE BŒUF CHOU & NOUILLES

Coupe **1 chou chinois** en morceaux.

Chauffe la poêle avec **1 càc d'huile de sésame** à feu vif, saisis le **boeuf (sans la marinade)** 3 min puis ajoute le **chou chinois** à feu vif laisse cuire 10 min. Remue.

Ajoute la **marinade du boeuf** et verse **1 verre d'eau (25cl)**, ajoute **250g de nouille**, puis le couvercle et laisse cuire 5 min à feu moyen.

Lorsque le temps est écoulé la cuisson est terminée, il faut retirer la poêle du feu.

Temps écoulé : 20 min

