

SEMAINE 04 - JANVIER : FACILE & DE SAISON

MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #10



LUN

MIDI Au bureau

SOIR **Cake moelleux truite poireaux**
Salade de mâche

MAR

MIDI Entre collègues

SOIR **Velouté de panais aux noisettes**
Tartines chèvre & miel

MER

MIDI Au bureau

SOIR **Chili mexicain & riz basmati**

JEU

MIDI Au restaurant

SOIR **Salade Montagnarde***

VEN

MIDI Au bureau

SOIR OFF

TA LISTE DE COURSES

- 100g de truite fumée
- 3 œufs
- 500g de bœuf haché
- 4 tranches de jambon cru (salade)
- 125g de yaourt nature
- 100g de comté (salade)
- 100g de chèvre (tartines)
- 20cl de crème liquide
- 8 pots de fromage blanc (matin)
- 3 endives (salade)
- 1 salade de mâche
- 2 gros panais
- 2 oignons
- 1 pomme (salade)
- 10 kiwi (matin)
- 1 bouquet de ciboulette (fraîche ou surgelée)
- 25 cl de purée de tomate
- 1 grosse boîte d'haricots rouges (500g)
- 1 grosse boîte de tomates pelées (765g)
- 250g de riz basmati
- 4 à 8 tranches de pain à toaster (tartines)
- 150g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 tablette chocolat noir 70% (encas)
- 125g de noisettes entières
- 200g mélange de fruits secs (encas)
- 1 gros pain de complet tranché (matin)
- Huile d'olive
- Huile de noisette
- Vinaigre de cidre (ou vinaigrette préparée)
- 1 sachet épices à chili (type Ducros)
- Moutarde
- 1 bouillon cube (légume ou poule)
- Miel liquide type acacia (tartines + matin)
- Sel et poivre
- 1 pot d'estragon
- 1 pot d'ail en poudre

NOS ASTUCES

"C'est la saison du kiwi. Ce petit fruit renferme une grande quantité de fibres et ses vitamines sont parfaites pour bien démarrer la journée !"

La salade Montagnarde: endives, jambon cru, comté, pomme, noisettes & vinaigrette (huile de noisette, vinaigre de cidre, moutarde douce et ciboulette).

Le petit déjeuner : 2 tranches de pain complet grillé + 1 fromage blanc + 1 càc de miel + 1 kiwi + 1 thé ou 1 café

L'encas : 1 poignée de fruits sec + 2 carrés de chocolat + 1 thé

- Les Filles Happy

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE

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** pour le cake.

Mets ta bouilloire d'eau à bouillir (au moins **70cl** pour le velouté).

Lave et coupe les **légumes** :

- 2 panais en gros cubes
- 2 oignons à émincer (1 pour le chili et 1 pour le velouté)
- 2 poireaux à émincer

Temps écoulé : 10 min

ETAPE 2 : CAKE MOELLEUX À LA TRUITE & POIREAUX

Découpe **100g de truite** en morceaux.

Dans un saladier mélange **3 œufs, 150g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 càs d'huile d'olive, 125g de yaourt nature, 1 càs de moutarde, 1 càc d'estragon, 2 càc d'ail en poudre, sel et poivre.**

Ajoute **2 poireaux émincés et 100g de truite en morceaux**, puis mélange.

Mets du papier cuisson au fond du moule à cake et verse la préparation. Enfourne pour **45 minutes** de cuisson.

Temps écoulé : 15 min

ETAPE 3 : CHILI MEXICAIN FACILE & RIZ RAPIDE AU MICRO ONDE

Dans un fait-tout, fais dorer **500g de bœuf haché** et **1 oignon émincé** avec **1 càs d'huile d'olive**.

Saupoudre **1 sachet à épice spécial chili (type Ducros)**.

Ajoute **25 cl de purée de tomate, 765g de tomates pelées avec le jus** et **500g d'haricots rouges égouttés**.

Mélange, puis met un couvercle.

Laisse mijoter à feu moyen **25 min**.

Pour le riz : verse **1 volume de riz pour 2 volumes d'eau** et 1 pincée de sel dans un grand plat.

Cuis 7 min au micro-onde à 800 W et relance 7 min à la fin du premier timer.

Mélange le riz avec **1 càc d'huile** de ton choix.

Temps écoulé : 15 min

ETAPE 4 : VELOUTÉ DE PANAIS AUX NOISETTES

Mélange **70cl d'eau chaude** avec **1 bouillon cube**.

Dans une casserole fais revenir **1 càs d'huile d'olive** avec **1 oignon émincé**. Lorsqu'il est doré, ajoute les **cubes de panais** puis les **70cl de bouillon**. Ajoute un couvercle et laisse mijoter à feu moyen pendant **25min**. Ajoute ensuite **20cl de crème liquide, le sel et le poivre**.

Mixe jusqu'à obtenir une texture onctueuse et sans morceaux.

Au moment de servir concasse **1 poignée de noisettes fraîches** et ajoute **1 pincée de ciboulette** sur le dessus.

Temps écoulé : 15 min