

SEMAINE 12 - MARS : RETOUR DE MARCHÉ

MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #14



LUN

MIDI Au bureau
Gratin bacon, mimolette & choux - crudités

SOIR

MAR

MIDI Entre collègues
Wok crevettes, choux chinois & riz au sésame

SOIR

MER

MIDI Au bureau
Navet rôti au sirop d'érable & pomme de terre au four - Saumon aux épices du trappeur

SOIR

JEU

MIDI Au restaurant

SOIR **Carottes râpées & Croque minute : thon & fromage frais***

VEN

MIDI Au bureau

SOIR **OFF**

TA LISTE DE COURSES

- 125g de bacon
- 3 oeufs
- 4 pavés de saumon
- 400g de crevettes
- 80g de mimolette
- 100g de fromage frais
- 15cl de crème de soja
- 1 échalote
- 6 navets
- 800g de pommes de terre
- 1 chou chinois
- 4 carottes
- 1kg de pamplemousse (matin)
- 2 c. à café de ciboulette
- 250g de riz basmati
- 8 tranches de pain de mie
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 1 sirop d'érable
- 1 pot épices du trappeur
- 1 gros pain au levain tranché (matin)
- 1 tablette chocolat noir 70% (encas)
- 200g mélange de fruits secs (encas)
- Miel liquide (matin)
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- 1 vinaigrette
- 1 pot de thym
- 1 sauce soja
- 1 pot d'ail en poudre
- 1 pot de gingembre en poudre
- Sel et poivre (saveur)

NOS ASTUCES

"C'est la saison du pamplemousse. Ce fruit renferme une bonne dose de vitamine C et boost notre énergie le matin : parfait pour bien démarrer la journée !"

A réaliser à la minute: Le croque thon & fromage frais !

Le petit déjeuner : 2 tranches de pain au levain grillé + 1 fromage blanc + 1 càc de miel + 1/2 pamplemousse + 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 & tes légumes :

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

Préchauffe le four à **200 degrés** - pense à retirer ta plaque du four (pour y mettre tes légumes).

Lave et coupe les légumes :

Pour les griller au four:

- 6 navets en quartier + 800g de pommes de terre en quartiers

Pour le gratin

- 1/2 chou chinois en petits morceaux

En cubes pour le wok:

- 1/2 chou chinois en petits morceaux + 1 échalotte émincée

Crudités:

- 4 carottes à râper

Temps écoulé : 20 min

ETAPE 2 : NAVET AU SIROP D'ÉRABLE - PDT & SAUMON AU FOUR

Place un papier cuisson sur ta plaque de four. Dans un saladier mélange les **quartiers de navet** avec **4 càc de sirop d'érable** puis dispose sur la plaque.

Mélange les **quartiers de pommes de terres** avec **4 càc de thym** et un **filet d'huile d'olive, sel et poivre**, et dispose les sur la plaque à côté des navet.

Dispose les **4 pavés de saumon** dans un plat à part et assaisonne avec les **épices du trappeur**.

Enfourne **30 min** pour le saumon et **35 à min** pour les légumes à **200 degrés**.

Temps écoulé : 10 min

ETAPE 3 : GRATIN BACON, MIMOLETTE & CHOUX

Découpe 125g de bacon en morceaux.

Fais cuire **1/2 chou chinois** coupé au micro-ondes pendant **5 min à 800W**.

Dans un saladier, mélange **3 œufs, 15 cl de crème soja, sel et poivre** et **2 c. à café de ciboulette**.

Une fois le chou cuit, dispose-le dans un plat allant au four. Ajoute le bacon puis verse la préparation et parsème de **80g de mimolette râpée**.

Enfourne pour **30 à 45 minutes de cuisson à 180 degrés**.

Temps écoulé : 10 min

ETAPE 4 : WOK CREVETTES-CHOUX CHINOIS & RIZ AU SÉSAME

Riz (250g) au micro-onde : dans un grand 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.

Dans une sauteuse/wok fait chauffer un **filet d'huile de sésame**.

Puis fais revenir **400g de crevettes** pendant **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 càs de sauce soja, 1/2 càc de gingembre en poudre** et laisse mijoter à feu moyen **5 min**. Avant de servir parsème de graines de sésame.

Temps écoulé : 15 min