

MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #15



LUN

- MIDI** Au bureau
Dos de cabillaud rôti, céleri & navet au sirop d'érable - PDT au four - sauce citron moutarde estragon
- SOIR**

MAR

- MIDI** Entre collègues
Poulet poêlé minute sauce coco-curry, poivrons grillés & riz basmati
- SOIR**

MER

- MIDI** Au bureau
Crevettes minute, mélange de céréales & poivron grillé - Sauce soja, crème soja & coriandre
- SOIR**

JEU

- MIDI** Au restaurant
- SOIR** **Salade London***

VEN

- MIDI** Au bureau
- SOIR** **OFF**

TA LISTE DE COURSES

- 4 filet de cabillaud (ou 2 dos)
- 400g de poulet émincé
- 400g de crevettes
- 200g de bacon (salade)
- 4 oeufs (salade)
- 15 cl de creme de soja
- 80g de cheddar (salade)
- 1/2 céleri rave
- 1kg600g de pomme de terre nouvelles
- 125g de pousses d'épinard (salade)
- 6 navets
- 2 gros poivrons
- 1 citron jaune bio
- 1 grosse botte de radis (salade)
- 1/2 bouquet estragon frais
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1kg de pamplemousse (matin)
- 250g de riz basmati
- 250g de mélange de céréale (quinoa, sarrazin, lentille corail)
- 15 cl de lait de coco
- 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
- Sel et poivre (saveur)
- 1 vinaigre de vin
- 1 pot de moutarde
- 1 pot de curry en poudre
- 1 pot de thym
- 1 sauce soja

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 !"

***Salade London**: 125g pousse d'épinard, 30 radis, 4 œufs mollets, 200g de bacon, 800g de pomme de terre (déjà cuites), 80g de cheddar et vinaigrette & vinaigrette.

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

ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ? SEMAINE 13 - MARS

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:

- 1/2 céleri en quartier + 6 navets en quartier + 1kg600g de pommes de terre nouvelles à laver (on les garde entières)

Pour le faire revenir à la poêle:

- 2 poivrons en lamelle

Salade & crudités:

- Rince et équeute 1 grosse botte de radis + rince et sèche 125g de pousse d'épinard.

Temps écoulé : 20 min

ETAPE 2 : DOS DE CABILLAUD AU FOUR

Dans un plat à four, mettre les dos de cabillaud, assaisonner de sel et poivre et disposer les tranches d'1/2 citron sur le dessus. Enfourne **20 minutes à 200 degrés**.

Pour la sauce: une fois le poisson cuit, mélange le jus du poisson avec 1/2 brick de crème de soja, 1/2 jus de citron, 1 càs de moutarde et 2 càs d'estragon.

Temps écoulé : 5 min

ETAPE 3 : CELERI NAVET AU SIROP D'ÉRABLE - PDT AU FOUR

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

Mélange les quartiers de **potatoes nouvelles entières 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. Enfourne **35 à min à 200 degrés**.

Temps écoulé : 5 min

ETAPE 4 : RIZ AU MICROONDE & CÉRÉALES

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

Cuit le **mélange de céréales** selon les indications du paquet et réserve pour plus tard.

Temps écoulé : 15 min

ETAPE 5 : POIVRONS GRILLÉS À LA POELE

Dans une poêle bien chaude, fais revenir tes **poivrons avec un filet d'huile d'olive**. Cuit pendant **10 min** à feu moyen en remuant régulièrement.

Temps écoulé : 15 min

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE