

SEMAINE 21 - MAI : RETOUR DE MARCHÉ

# MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #18



## LUN

MIDI Au bureau

SOIR **Wok au porc, endives et miel & riz**

## MAR

MIDI Entre collègues

SOIR **Saumon rôti au citron & pomme de terre au four - asperges vertes à la feta**

## MER

MIDI Au bureau

SOIR **Oeuf au plat minute & carottes râpées à l'asiatique - mouillette de pain de mie toasté**

## JEU

MIDI Au restaurant

SOIR **Taboulé de Printemps \* & jambon italien aux herbes**

## VEN

MIDI Au bureau

SOIR OFF

### TA LISTE DE COURSES

- 400g de porc
- 4 tranches de jambon italien
- 4 pavés de saumon
- 4 oeufs (au plat minute)
- 240g de feta
- 5 endives
- 600g d'asperges vertes
- 800g de pomme de terre grenaille
- 700g de radis
- 300 g petit pois frais(ou 150g surgelés).
- 2 citrons jaunes bio
- 5 carottes
- 1 petite botte de radis
- 1/2 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 1kg de nectarine (matin)
- 1 cm de gingembre frais ou congelé
- 250g de riz basmati
- 150 g de quinoa
- 8 tranches de pain de mie complet
- 1 gros pain au levain tranché (matin)
- 1 tablette chocolat noir 70% (encas)
- 200g mélange de fruits secs (encas)
- Miel liquide
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Vinaigre de riz
- Moutarde
- Sel et poivre (saveur)
- 1 pot de thym

### NOS ASTUCES

**\*Taboulé de Printemps:** 150 g quinoa, 300 g petit pois frais ou 150g surgelés, 120 g de feta, 1 petite botte de radis.

**Sauce printanière :** 4 càs d'huile d'olive, 1 petit citron pressé, ½ càs de moutarde, 4 càs de menthe fraîche ciselée, Sel & poivre..

**Le petit déjeuner :** 2 tranches de pain au levain grillé + 1 fromage blanc + 1 càc de miel + 1 nectarine + 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

ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ? SEMAINE 21 - MAI

# 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 le wok:

- Rince et coupe finement 800g d'endives pour une cuisson rapide et homogène

#### Pour les pdt au four:

- 800g de pommes de terre nouvelles à laver (on les garde entières)

#### Pour les asperges vertes au four:

- 600g asperges : coupe 2 centimètres en bas des tiges (c'est la partie la plus fibreuse), puis rince-les

#### Les crudités:

- Râpes 5 carottes + 1 cm de gingembre

Temps écoulé : 15 min

## ETAPE 2 : SAUMON & LÉGUMES RÔTIS (PDT + ASPERGES)

**PDT:** Place un papier cuisson sur ta plaque de four. Dans un saladier mélange **800g de pommes de terre avec 2 c.à.s d'huile d'olive, 2 c.à.c. de thym, 2 c.à.s d'eau, 1 pincée de sel et de poivre.** Puis dispose les sur la plaque. Enfourne **40 minutes.**

**Saumon au citron:** Dans un plat verse un **filet d'huile d'olive** puis ajoute les **4 filets de saumon.** Ajoute des tranches d'**1 citrons bio** sur chaque pavés de saumon. Enfourne le tout pour **15 minutes.**

**Asperges & feta :** Dispose les dans un plat. Ajoute **2 càs d'huile, 2 càs de thym, du sel du poivre.** Mélange. Repartis les **120g de feta** sur les **asperges.** Enfourne, à mi-hauteur, pour **15 minutes.**

Temps écoulé : 20 min

## ETAPE 3 : WOK AU PORC, ENDIVES ET MIEL

**Cuit 250g de riz au microonde :** 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.

Met **400g de porc** (déjà coupée en morceau), à mariner à température ambiante (sauce marinade : **3 càs de sauce soja, 3 càs de vinaigre de riz, 1 càc de miel, 1 càs d'huile de sésame**).

Chauffe ton wok à feu vif et ajoute **2 càs d'huile.** Lorsqu'elle est bien chaude **1 càc de miel** et **800g d'endives coupées,** cuire à feu vif en remuant régulièrement environ **5 min.**

Quand elles commencent à dorer, ajoute le **porc (sans la sauce de la marinade)** et fais revenir.

Lorsque le porc est saisi, **ajoute la sauce de la marinade,** ajoute ensuite la coriandre fraîche avant de servir.

Temps écoulé : 20 min

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE