

# MENU DE LA SEMAINE

BATCH COOKING #19



## LUN

MIDI Au bureau

SOIR **Wok au poulet, courgettes, tomates cerises & riz**

## MAR

MIDI Entre collègues

SOIR **Gratin de poivron & courgettes à la feta**

## MER

MIDI Au bureau

SOIR **Rôti de porc & carottes râpées citron menthe - tartines de fromage frais**

## JEU

MIDI Au restaurant

SOIR **Salade London \***

## VEN

MIDI Au bureau

SOIR **OFF**

## TA LISTE DE COURSES

- 400g de blanc de poulet
- 7 oeufs (dont 4 mollets salade)
- 200g de bacon
- 4 tranches de rôti
- 100g de feta
- 100g de fromage frais
- 80g de cheddar
- 15 cl de crème liquide
- 6 courgettes
- 1 poivron rouge
- 10 tomates cerises
- 125g de pousses d'épinard
- 1 grosse botte de radis
- 800g de pomme de terre grenaille
- 1 citron jaunes bio
- 5 carottes
- 1 petite botte de radis
- 1/2 bouquet de menthe
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 brin de thym frais
- 5 feuilles de basilic frais
- 1kg de nectarine (matin)
- 250g de riz basmati
- 4 tranches de pain complet
- 1 gros pain au levain tranché (matin)
- 1 tablette chocolat noir 70% (encas)
- 200g mélange de fruits secs (encas)
- Miel liquide (matin)
- Graines de sésame
- 2 poignées de cacahuètes grillées natures
- Sucre en poudre
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Vinaigre de riz
- Vinaigre de vin
- 1 pot de thym séché
- Moutarde
- Sel et poivre (saveur)

## NOS ASTUCES

**\*Salade London:** 125 g pousses d'épinard, 1 grosse botte radis, 4 œufs mollet, 200 g bacon grillé, 800 g pommes de terre nouvelles, 80 g cheddar.

Sauce vinaigrette : ½ c.à.s moutarde, 3 c.à.s huile d'olive  
1 c.à.s vinaigre de vin, ciboulette, sel et 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

ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ? SEMAINE 24 - JUIN

# 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 **180 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 3 courgettes en petits bout et 1 poignée de tomates cerises en 2 pour une cuisson rapide et homogène

#### Pour les pdt au four:

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

#### Pour gratin au four:

- Rince et coupe finement 3 courgettes et 1 poivron en petits bout

#### Les crudités:

- Râpes 5 carottes + 1 cm de gingembre

Temps écoulé : 15 min

## ETAPE 2 : GRATIN & POMMES DE TERRE AU FOUR

**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**.

**Gratin de poivron & courgettes à la feta:** Découpe **100g de feta** en cubes (égouttée). Mélange **3 œufs, 15 cl de crème liquide, 2 càc de muscade en poudre, 1 brin de thym frais et 5 feuilles de basilic frais ciselées, du sel et du poivre**. Dispose les légumes coupés (**3 courgettes + 1 poivron rouge**) dans un plat allant au four et verse le mélange dessus. Ajoute les cubes de feta. Enfourne pour **30 minutes de cuisson**.

Temps écoulé : 20 min

## ETAPE 3 : WOK AU POULET, COURGETTES ET TOMATES

**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 poulet** (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 sucre en poudre, 1 càs d'huile de sésame**).

Chauffe ton wok à feu vif et ajoute **2 càs d'huile**. Lorsqu'elle est bien chaude ajoute les légumes coupées (**3 courgettes + 1 poignées de tomates cerises**), cuire à feu vif en remuant régulièrement environ **10 min**.

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

Lorsque le porc est saisi, **ajoute la sauce de la marinade et les cacahuètes**.

Temps écoulé : 20 min

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE