

Pour le déjeuner du lundi 27 mai 2013

CAROTTES AUX ÉPICES

Ingrédients (pour 4 personnes) : Carottes : 3 • Cumin : 1 cuillère à café • Coriandre en poudre : 1 cuillère à café • Paprika en poudre : 1 cuillère à café • Cannelle : 1 cuillère à café • Ail : 2 gousses • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Citron (pour le jus) : 2 cuillères à soupe • Coriandre fraîche : 3 cuillères à soupe

Préparation :

Couper les fanes des carottes en préservant un peu de vert. Couper les racines filandreuses et gratter les carottes, les passer sous l'eau courante. Les cuire à l'eau bouillante salée, 12 min environ. Égoutter et réserver. Mélanger dans un bol le cumin, la coriandre en poudre, le paprika, la cannelle, l'ail, du sel et du poivre. Ajouter l'huile d'olive et mélanger pour obtenir une pâte grossière.

Faire chauffer une sauteuse sur feu vif, verser cette préparation et ajouter les carottes. Faire sauter 3 min en mélangeant délicatement les carottes pour bien les enrober sans les abîmer.

Couper le feu, arroser de jus de citron et parsemer de coriandre fraîche. Rectifier l'assaisonnement et servir immédiatement.

Info : Choisir de préférence des carottes fanes (1 botte dans ce cas).

CÔTES D'AGNEAU

Ingrédients (pour 4 personnes) : Côte d'agneau : 600 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Sortir la viande du réfrigérateur au moins 1 h avant la cuisson.

Faire chauffer à feu vif une poêle antiadhésive sans matière grasse.

Saisir les côtes d'agneau 4 min de chaque côté (ne les retourner qu'une seule fois).

Saler et poivrer la viande.

Servir immédiatement dans des assiettes chaudes.

HARICOTS VERTS EXTRA-FINS ET RIZ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Haricots verts extra-fins (conserves) : 1 boîte • Riz : 260 g

Préparation :

Faire cuire le riz une dizaine de minutes (selon les indications portées sur l'emballage).

Pendant ce temps, ouvrir la boîte de conserve et en égoutter le contenu.

Rincer sous un filet d'eau froide puis égoutter à nouveau.

Faire fondre une noix de margarine dans une casserole, y verser les haricots verts.

Mélanger et faire réchauffer à feu moyen pendant 5 min, ou suivre les indications portées sur la boîte.

Assaisonner à son goût et servir sans attendre avec le riz cuit.

FROMAGE BLANC NATURE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage blanc nature : 4 pots

PAPAYE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Papaye : 4 demi





Préparation :

Couper la papaye en deux et la déguster à la petite cuillère.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du lundi 27 mai 2013

SAMOSSAS À LA VOLAILLE (TOUT PRÊT)

Ingrédients (pour 4 personnes) : Samossa à la volaille : 2 barquettes

Préparation :

Déballer et faire chauffer à la poêle, cuisson : 5 min.

BEIGNETS AUX AUBERGINES ET AU CHÈVRE FRAIS ET SALADE

Ingrédients (pour 6 personnes) : Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Laitue : 1 • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Aubergines : 3 • Chèvre frais : 150 g • Persil plat : 3 brins • Œufs : 2 • Farine : 250 g • Levure chimique : 1 cuillère à café • Curcuma en poudre : 1 pincée • Piment d'Espelette : 1 pincée • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Mélanger dans un récipient la farine, les œufs, l'huile, la levure, le curcuma, le poivre et le sel jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

Verser petit à petit 30 cl d'eau en remuant énergiquement. Laisser reposer cette pâte 1 h.

Laver les aubergines, les couper en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur.

Les envelopper dans un linge avec du sel pour les faire dégorger pendant 1 h afin d'en chasser toute l'humidité.

Les rincer et les faire sécher.

Ciseler finement les feuilles de persil. Les ajouter au chèvre frais.

Assaisonner de piment d'Espelette et de chèvre puis mélanger l'ensemble à l'aide d'une fourchette.

Ouvrir les tranches d'aubergine dans leur épaisseur sans les couper jusqu'au bout. Glisser 1 c. à c. de farce au fromage de chèvre.

Plonger les rondelles dans la pâte à beignets puis dans l'huile chaude d'une friteuse.

Faire frire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés (environ 3 à 4 min).

Les déposer sur un papier absorbant et déguster aussitôt avec une salade.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza). Mélanger et déguster sans attendre.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Compote sans sucre ajouté : 4 pots

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du mardi 28 mai 2013

POËLÉE BRETONNE

Ingrédients (pour 6 personnes) : Ail : 2 gousses • Margarine : 1 noix • Cerfeuil : 2 brins • Haricots blancs de Paimpol : 750 g • Laurier : 2 feuilles • Pain de campagne : 8 tranches • Poireau : 600 g • Thym : 1 branche

Préparation :

Faire cuire les haricots dans 3 l d'eau avec le laurier, le thym et l'ail dans un autocuiseur.

Dans une poêle, faire revenir les poireaux en rondelles dans la margarine.

Quand les haricots sont tout juste cuits, ajouter les poireaux et les mélanger.

Faire cuire à nouveau 20 min dans l'autocuiseur.

Après cuisson, ajouter le cerfeuil ciselé et servir sur le pain grillé.

SALADE DE HARENGS AUX LENTILLES

Ingrédients (pour 4 personnes) : échalotes : 2 • Filets de hareng : 400 g • Lentilles crues : 100 g • Vinaigre balsamique : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Miel : 1 cuillère à café • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée • Persil : 1 brin

Préparation :

Faire cuire les lentilles dans une grande quantité d'eau pendant 20 à 25 min environ.

Démarrer la cuisson à l'eau froide et saler à mi-cuisson. Égoutter les lentilles lorsqu'elles sont cuites.

Éplucher les échalotes, les couper finement. Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre, le miel et les échalotes. Saler, poivrer.

Verser la sauce sur les lentilles. Mélanger.

Mettre les lentilles dans un plat. Déposer les filets de hareng égouttés au-dessus.

Parsemer de persil ciselé.

Cette salade peut être préparée également avec du haddock mais le coût sera plus élevé.

FAISSELLE NATURE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Faiselle nature : 4 pots

BANANE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Bananes : 4

Préparation :

Casser la queue de la banane, l'éplucher et déguster.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du mardi 28 mai 2013

SALADE DE MAÏS ET FETA

Ingrédients (pour 4 personnes) : Feta : 100 g • Maïs (conserves) : 400 g • Sel : 2 pincées • Huile de tournesol : 2 cuillères à soupe • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Égoutter le maïs, assaisonner avec la vinaigrette préparée avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter la feta coupée en cubes.

ESCALOPES DE VEAU

Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Escalope de veau : 400 g

Préparation :

Faire fondre une noix de margarine dans une poêle. Y déposer les escalopes de veau. Les faire cuire à feu moyen 4 min de chaque côté. Assaisonner et accompagner à son goût. Servir.

FRITES

Ingrédients (pour 4 personnes) : Frites (surgelé) : 500 g

Préparation :

Sortir les frites du congélateur et suivre les indications inscrites sur l'emballage.

FROMAGE BLANC AROMATISÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage blanc aromatisé : 4 pots

ORANGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Oranges : 4

Préparation :

Éplucher l'orange et la déguster en quartiers.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du mercredi 29 mai 2013

CROUSTILLANTS AUX POMMES ET AU COMTÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Pommes : 2 • Comté : 80 g • Feuille de brick : 4 feuilles • Sel : 1 pincée
• Poivre : 1 pincée • Beurre : 1 noix

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Éplucher les pommes, ôter le cœur et les pépins et détailler la chair en dés.

Couper le fromage en dés.

Disposer une feuille de brick sur le plan de travail et répartir quelques dés de pomme et de fromage au centre.

Saler, poivrer et refermer la feuille pour former un petit chausson.

Procéder de la même façon avec les autres feuilles de brick.

Badigeonner les chaussons de beurre fondu, les disposer dans un plat à four et faire cuire 15 min.

FLAMENKUCH, SALADE

Ingrédients (pour 6 personnes) : Fromage blanc nature : 200 g • Lardons : 150 g • Œuf : 1 • Oignons : 2
• Beurre : 1 noisette • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Laitue : 1 •
Moutarde : 1 cuillère à café • Poivre : 2 pincées • Sel : 2 pincées • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Pâte à
pizza : 1 rouleau

Préparation :

Couper les oignons en fines lamelles et les faire rissoler quelques minutes avec les lardons.

Dans un saladier, battre l'œuf en omelette et ajouter peu à peu la crème fraîche et le fromage blanc. Saler et poivrer.

Dérouler la pâte et la poser sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé (ou de papier d'aluminium).

Badigeonner la pâte à pizza du mélange crème fraîche-fromage blanc puis parsemer de lardons et d'oignons. Faire cuire 15 min à four chaud.

Servir avec une salade.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza). Mélanger et déguster sans attendre.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Compote sans sucre ajouté : 4 pots

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du mercredi 29 mai 2013

SAMOSSAS AUX ÉPINARDS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Épinards frais : 400 g • Feta : 50 g • Feuille de brick : 4 feuilles • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Beurre : 1 noisette

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Trier, équeuter et rincer les épinards.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau de végétation.

Incorporer la feta coupée en petits dés, saler et poivrer.

Disposer une feuille de brick sur le plan de travail et la couper en 2.

Rabattre l'arrondi vers l'intérieur, déposer 1 c. à s. de farce sur un coin, plier la feuille en enfermant la farce et rabattre plusieurs fois le triangle sur lui-même.

Renouveler l'opération pour réaliser 8 samossas.

Les badigeonner de beurre fondu et les placer dans un plat à four.

Faire cuire 15 min environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

LAPIN EN COCOTTE AUX CHAMPIGNONS, CAROTTES ET TAGLIATELLES

Ingrédients (pour 6 personnes) : Champignons de Paris : 200 g • Échalote : 1 • Ail : 1 gousse • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile de tournesol : 1 cuillère à soupe • Lapin : 4 cuisses • Bière blonde : 25 cl • Thym : 1 branche • Laurier : 1 feuille • Tagliatelles : 200 g • Carotte : 300 g

Préparation :

Couper le pied des champignons, les rincer et les couper en deux.

Éplucher et émincer l'échalote et l'ail.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir l'échalote.

Ajouter les cuisses de lapin et les faire dorer sur toutes les faces.

Incorporer les champignons et mélanger pendant 2 min.

Saler, poivrer, verser la bière, le thym, le laurier et un petit verre d'eau puis porter à ébullition.

Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter environ 30 min.

Pendant ce temps, faire cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée. Égoutter.

Disposer les tagliatelles dans un plat de service, ajouter le lapin et les légumes et servir aussitôt.

FROMAGE BLANC NATURE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage blanc nature : 4 pots

POMME

Ingrédients (pour 4 personnes) : Pommes : 4

Préparation :

Laver la pomme, la couper en quartiers, l'épépiner et déguster.

PAIN

■ La Fabrique à menus



MES RECETTES

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du jeudi 30 mai 2013

FLAN D'AUBERGINES ET POIVRON

Ingrédients (pour 4 personnes) : Aubergine : 1 • Poivron rouge : 1 • Œufs : 2 • Lait demi-écrémé : 2 dl • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée • Thym : 1 brin

Préparation :

Laver et essuyer les aubergines et le poivron. Les couper en cubes.

Faire revenir les cubes de légumes dans une sauteuse dans l'huile pendant 5 min.

Baisser le feu, saler et couvrir. Faire cuire 15 min en remuant de temps en temps. Les cubes de légumes doivent être tendres sans être écrasés.

Hors du feu, ajouter le thym.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Battre les œufs en omelette avec le lait et assaisonner. Mélanger aux légumes tiédés.

Verser dans un moule à cake et faire cuire 30 min au bain-marie (poser le moule dans un moule plus grand dans lequel on verse de l'eau à mi-hauteur).

ŒUFS AU PLAT

Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Œufs : 8

Préparation :

Faire fondre une noix de margarine dans une poêle préchauffée à feu moyen.

Casser les œufs et les déposer délicatement dans la poêle en faisant attention à ne pas crever le jaune.

Ajouter une pincée de sel sur le blanc des œufs uniquement.

Faire cuire 3 à 5 min en faisant doucement tourner la poêle de temps en temps pour s'assurer que les œufs n'attachent pas.

Assaisonner et servir.

SEMOULE DE COUSCOUS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Semoule de blé moyenne : 260 g • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Sel : 1 pincée

Préparation :

Verser la semoule de couscous dans un saladier.

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau salée (même volume que la semoule de couscous). Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger.

Verser le contenu de la casserole sur la semoule de couscous.

Laisser reposer 5 min jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Égrener la semoule à l'aide d'une fourchette pour bien l'aérer.

Servir chaud.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

POMME

Ingrédients (pour 4 personnes) : Pommes : 4

Préparation :

Laver la pomme, la couper en quartiers, l'épépiner et déguster.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du jeudi 30 mai 2013

CRÈME DE BETTERAVES AU CHÈVRE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Betterave : 500 g • Chèvre frais : 80 g • Ciboulette : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Sel : 3 pincées • Poivre : 2 pincées • Vinaigre balsamique : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Couper les betteraves (cuites) et le fromage de chèvre frais en petits morceaux.

Les verser dans le bol d'un blender, ajouter l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et mixer jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.

Transvaser le mélange dans un saladier, ajouter la ciboulette ciselée et du poivre, mélanger puis ajuster l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Répartir la préparation dans des verrines, les recouvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir bien frais.

FLAMICHE DE POIREAUX AU JAMBON ET SALADE

Ingrédients (pour 6 personnes) : Noix de muscade : 2 pincées • Jaunes d'œufs : 3 • Pâte brisée : 1 rouleau • Poireau : 1 kg • Sel : 3 pincées • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Jambon blanc/cuit : 4 tranches • Crème fraîche épaisse 15% MG : 2 cuillères à soupe • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Laitue : 1 • Moutarde : 1 cuillère à café • Poivre : 2 pincées • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Enlever le vert et l'extrémité des poireaux.

Couper les blancs en petits tronçons et les laver à grande eau.

Les déposer dans une poêle, saler, couvrir et les faire cuire à feu doux 10 min.

Ajouter un filet d'huile d'olive et 2 pincées de muscade.

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte en gardant le papier sulfurisé pour chemiser le fond du plat.

Mélanger les poireaux, les jaunes d'œufs, la crème fraîche et poivrer.

Déposer la préparation sur le fond de tarte et ajouter le jambon coupé en dés.

Enfourner pour 20 min environ.

Servir chaud ou tiède avec une salade.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza). Mélanger et déguster sans attendre.

YAOURTS NATURE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Yaourt nature : 4 pots

POMME

Ingrédients (pour 4 personnes) : Pommes : 4

Préparation :

Laver la pomme, la couper en quartiers, l'épépiner et déguster.



PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du vendredi 31 mai 2013

VELOUTÉ GLACÉ AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE

Ingrédients (pour 6 personnes) : Oignons nouveaux : 2 • Petits pois frais : 500 g • Menthe fraîche : 5 branches • Beurre : 1 noisette • Salade : 1 • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Crème fraîche épaisse 15% MG : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Éplucher les oignons, les émincer.

Rincer les feuilles de menthe.

Faire chauffer le beurre dans une grande casserole, y faire revenir les oignons.

Rincer les feuilles de salade et les ajouter aux petits pois dans la casserole.

Recouvrir d'eau, saler, poivrer et porter à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter 25-30 min.

Verser dans un blender ou un mixeur, ajouter la crème et la menthe (garder quelques feuilles pour la décoration).

Mixer puis passer au chinois.

Laisser refroidir puis placer le velouté au réfrigérateur pour au moins 2 h.

Au moment de servir, décorer avec le reste de menthe fraîche.

FILETS DE COLIN, PETITS POIS-CAROTTES

Ingrédients (pour 4 personnes) : Huile d'olive : 4 cuillères à soupe • Poivre : 2 pincées • Herbes aromatiques fraîches : 1 cuillère à soupe • Filet de colin : 400 g • Sel : 2 pincées • Beurre : 2 noix • Petits pois-carottes (surgelé) : 800 g

Préparation :

Sortir les filets de poisson de leur emballage et les déposer côte à côte dans le panier du cuit-vapeur.

Ajouter des herbes aromatiques sur chaque filet.

Compter de 5 à 10 min de cuisson selon l'épaisseur des filets.

Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive sur le poisson cuit.

Servir sans attendre, accompagné éventuellement d'une rondelle de citron frais.

Au choix : Les filets de poisson nature sont également disponibles au rayon surgelés (suivre les conseils de préparation figurant sur les emballages).

Petits pois-carottes

Sortir le sachet de petits pois-carottes du congélateur.

Les verser directement dans le panier du cuit-vapeur.

Compter environ 10-15 min de cuisson.

Égoutter.

Ajouter le beurre et assaisonner à son goût.

Servir sans attendre.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.



BANANE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Bananes : 4

Préparation :

Casser la queue de la banane, l'éplucher et déguster.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le dîner du vendredi 31 mai 2013

SALADE DE POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Pommes de terre : 6 • Champignons de Paris : 200 g • Roquette : 150 g
• Cerneaux de noix : 30 g • Moutarde à l'ancienne : 1 cuillère à soupe • Citron (pour le jus) : 1 cuillère à café •
Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Huile de noix : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Laver et essorer la roquette.

Laver les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant 15-20 min.

Retirer la peau, couper la chair en fines lamelles.

Frotter les champignons et les émincer.

Dans 4 assiettes, disposer en rosace les rondelles de pommes de terre et de champignons en les intercalant.

Laisser une place au centre pour mettre un peu de roquette.

Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et verser au dernier moment sur la salade.

Saupoudrer de noix.

LASAGNES AUX ÉPINARDS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Épinards (surgelé) : 1000 g • Lait demi-écrémé : 300 ml • Féculé de maïs :
3 cuillères à soupe • Parmesan en poudre : 50 g • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe • Sel : 1 cuillère à café •
Poivre : 1 cuillère à café • Noix de muscade : 3 pincées • Feuilles de lasagnes sans précuisson : 12 feuilles

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Délayer la féculé de maïs et le lait froid. Saler, poivrer. Faire épaissir sur feu moyen et constamment avec un fouet. Retirer la casserole du feu. Ajouter 3 pincées de muscade. Rectifier l'assaisonnement. Faire les épinards avec très peu d'eau. S'assurer qu'ils sont bien cuits puis bien les égoutter. Verser les 2/3 de la sauce sur les épinards. Graisser le fond d'un plat à gratin avec l'huile. Déposer des feuilles de lasagnes dans le fond du plat. A épinards. Saupoudrer de parmesan. Alterner lasagnes, épinards, parmesan jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par des lasagnes.

Recouvrir du reste de sauce. Et saupoudrer de parmesan. Enfoumer pour 20 min. Faire gratiner 2 min.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients (pour 4 personnes) : Mousse au chocolat : 4 pots

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du samedi 1 juin 2013

TARTINES AUX CŒURS D'ARTICHAUT

Ingrédients (pour 4 personnes) : Ail : 3 gousses • Citron : 1 • Fonds d'artichauts : 4 • Huile de tournesol : 2 cuillères à soupe • Moutarde : 1 cuillère à café • Œuf : 1 • Pain de campagne : 4 tranches • Parmesan : 20 g • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Après avoir égoutté les fonds d'artichauts, les écraser grossièrement.

Faire une mayonnaise citronnée avec l'huile, l'œuf, la moutarde, le citron, le sel et le poivre.

Ajouter l'ail pilé à la mayonnaise.

Mélanger l'artichaut et la mayonnaise.

Faire griller les tranches de pain. Y étaler la préparation et parsemer de copeaux de parmesan.

BLÉSOTTO AUX COURGETTES

Ingrédients (pour 4 personnes) : Blé : 250 g • Poivron vert : 1 • Oignon : 1 • Courgettes : 3 • Ail : 2 gousses • Crème fraîche épaisse 15% MG : 2 cuillères à soupe • Parmesan en poudre : 2 cuillères à soupe • Bouillon cube de volaille : 2 cubes • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Persil : 1 brin • Menthe fraîche : 1 branche • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Détailler les courgettes en rondelles.

Les mettre à cuire dans une sauteuse dans 2 c. à s. d'huile d'olive.

Au bout de 15 min, ajouter l'ail haché, le persil et la menthe. Bien mélanger le tout.

Laisser mijoter jusqu'à ce que les courgettes soient dorées. Réserver au chaud.

Dans 2 c. à s. d'huile d'olive, faire rissoler le poivron et l'oignon coupés en petits morceaux.

Lorsqu'ils sont tendres, ajouter le blé, bien remuer et mouiller avec 50 cl de bouillon de volaille chaud.

Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé.

Vérifier que le blé est cuit en le goûtant ; si ce n'est pas le cas, rajouter un peu de bouillon et prolonger la cuisson.

Incorporer la crème et le parmesan, bien mélanger et ajouter les rondelles de courgettes. Servir aussitôt.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

POMME

Ingrédients (pour 4 personnes) : Pommes : 4

Préparation :

Laver la pomme, la couper en quartiers, l'épépiner et déguster.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

Pour le dîner du samedi 1 juin 2013

CALAMARS À L'ARMORICAINE (TOUT PRÊT)

Ingrédients (pour 4 personnes) : Calamars à l'armoricaine (conserve) : 4 boîtes

Préparation :

Ouvrir la boîte et faire chauffer au micro-ondes selon le temps indiqué sur l'emballage ou déguster froid.

ŒUFS BROUILLÉS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Margarine : 1 noix • Œufs : 8

Préparation :

Casser les œufs un à un dans un saladier.

Les battre à la fourchette sans excès, saler et poivrer.

Faire fondre une noix de margarine dans une petite poêle. Y verser la préparation.

Mélanger constamment, le temps que les œufs cuisent (2 à 3 min), à l'aide d'une cuillère en bois. Servir sans attendre.

Au choix : Les œufs brouillés peuvent également être cuits dans une casserole au bain-marie. Compter également 2 à 3 min de cuisson.

RIZ

Ingrédients (pour 4 personnes) : Riz : 260 g • Sel : 1 pincée • Beurre : 2 noix

Préparation :

Faire bouillir dans une casserole un grand volume d'eau salée (trois fois le volume de riz cru).

Verser le riz en pluie et faire cuire à découvert 10 min environ, selon les indications figurant sur le paquet.

Une fois le riz cuit, l'égoutter.

Ajouter le beurre. Assaisonner et accommoder à son goût.

Servir chaud.

YAOURTS NATURE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Yaourts naturels : 4

ORANGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Oranges : 4

Préparation :

Éplucher l'orange et la déguster en quartiers.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g



Pour le déjeuner du dimanche 2 juin 2013

ARTICHAUT VINAIGRETTE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Artichauts : 4 • Ciboulette : 1 cuillère à café • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Couper la queue de l'artichaut.

S'il y a de petites bêtes sur les feuilles, le laisser tremper 5 min dans de l'eau vinaigrée.

Le faire cuire 35 min dans une cocotte minute (ou plus selon la taille), dans le panier.

Préparer la vinaigrette.

Manger tiède ou froid avec la vinaigrette.

PIZZA AUX COURGETTES ET AUX POIVRONS ET SALADE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Courgettes : 3 • Poivron rouge : 1 • Purée de tomates : 4 cuillères à soupe • Sel : 2 pincées • Thym : 1 branche • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Pâte à pizza : 1 rouleau • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Laitue : 1 • Moutarde : 1 cuillère à café • Poivre : 2 pincées • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Ôter les pédoncules des courgettes, les rincer et les couper en fines rondelles.

Laver le poivron, ôter les graines et les membranes blanches puis détailler la chair en lanières.

Étaler la pâte à pizza sur une plaque à pâtisserie.

Étaler la purée de tomates sur la pâte à pizza.

Répartir les rondelles de courgette et les lanières de poivron.

Saler, poivrer, parsemer de thym émietté et enfourner pour 20 min.

À la sortie du four, verser l'huile d'olive sur la pizza et servir aussitôt avec une salade.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza). Mélanger et déguster sans attendre.

FROMAGE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Fromage : 120 g

Préparation :

Déguster avec du pain.

ANANAS

Ingrédients (pour 4 personnes) : Ananas : 4 quart

Préparation :

Couper l'ananas aux deux extrémités puis en quartiers, éliminer la partie fibreuse centrale et déguster.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

■ La Fabrique à menus



MES RECETTES



Pour le dîner du dimanche 2 juin 2013

SALADE DE HARICOTS BLANCS, TOMATES ET HERBES

Ingrédients (pour 4 personnes) : Haricots blancs (conserves) : 1 boîte 1/2 • Tomate cerise : 1 barquette • Persil plat : 2 cuillères à soupe • Ciboulette : 1 botte • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Citron (pour le jus) : 1 cuillère à soupe • Yaourt nature : 1 • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Rincer et égoutter les haricots blancs.

Laver les tomates cerises et les couper en deux.

Ciseler le persil et la ciboulette.

Verser le sel et le poivre dans un saladier et délayer avec le jus de citron.

Ajouter le yaourt et les herbes et émulsionner avec l'huile d'olive.

Incorporer les haricots et les tomates.

Bien mélanger et servir frais.

FRICASSÉE DE POULET À L'ÉCHALOTE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Beurre : 20 g • échalotes : 8 • Huile de tournesol : 1 cuillère à soupe • Moutarde à l'ancienne : 1 cuillère à soupe • Blanc de poulet : 450 g • Sauge : 2 feuilles • Vin blanc sec : 1 verre • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

Préparation :

Faire dorer les morceaux de poulet dans une cocotte avec l'huile.

Éplucher les échalotes, les hacher, les ajouter au poulet ainsi que les feuilles de sauge. Saler, poivrer.

Arroser de vin blanc, couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 30 min.

Retirer les morceaux de poulet.

Verser la moutarde à l'ancienne dans la cocotte, bien mélanger, ajouter ensuite le beurre en morceaux pour velouter la sauce.

Faire chauffer quelques secondes sans faire bouillir puis verser sur le poulet.

POMMES DE TERRE SAUTÉES

Ingrédients (pour 4 personnes) : Ail : 1 gousse • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Persil : 1 pincée • Pomme de terre : 680 g

Préparation :

Sortir les pommes de terre de leur emballage, les rincer sous un filet d'eau et les brosser.

Les éplucher et les trancher en lamelles de 1 cm d'épaisseur.

Dans une poêle chaude, faire chauffer l'huile d'olive puis y déposer les pommes de terre. Les faire cuire 20 min en les retournant régulièrement.

Saler, poivrer et parsemer de persil et d'ail hachés.

Déguster chaud.

YAOURTS NATURE

Ingrédients (pour 4 personnes) : Yaourt nature : 4 pots



POMME

Ingrédients (pour 4 personnes) : Pommes : 4

Préparation :

Laver la pomme, la couper en quartiers, l'épépiner et déguster.

PAIN

Ingrédients (pour 1 personne) : Pain : 50 g

