

Pour le déjeuner du mardi 21 juin 2016

## MAÏS À LA SAUCE VINAIGRETTE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Maïs (conserves) : 1 boîte 4/4 • Herbes aromatiques : 1 cuillère à soupe • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Moutarde : 1 cuillère à café • Poivre : 1 pincée • Sel : 1 pincée • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

### Préparation :

Ouvrir la boîte de maïs, en égoutter soigneusement le contenu puis le déposer dans un saladier.

Faire une vinaigrette et ajouter des herbes aromatiques à sa convenance (persil, basilic...).

Mélanger et déguster sans attendre.

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).

## BOULETTES DE VIANDE AUX ÉPICES



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Oignon : 1 • Ail : 1 gousse • Filet de porc : 200 g • Epaule d'agneau : 200 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile de colza : 1 cuillère à soupe • Œuf : 1 • Cumin : 1 cuillère à café • Coriandre en poudre : 1 pincée • Pain de mie : 30 g • Lait demi-écrémé : 5 cl • Bouillon cube de volaille : 1 cube

### Préparation :

Peler et émincer l'oignon et la gousse d'ail.

Faire tremper le pain dans le lait.

Couper la viande en gros morceaux et la hacher avec l'oignon et l'ail.

Ajouter l'œuf, le cumin et la coriandre.

Saler, poivrer, mélanger puis ajouter le pain et le lait.

Façonner des boulettes.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les boulettes sur toutes leurs faces.

Ajouter le bouillon cube délayé dans 15 cl d'eau chaude, baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 min.

## BLÉ

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

### Préparation :

Faire bouillir dans une casserole un grand volume d'eau salée (deux fois le volume de blé).

Verser le blé en pluie et laisser cuire à découvert 10 min environ, selon les indications du paquet.

Une fois le blé cuit, l'égoutter. Ajouter le beurre.

Assaisonner et accommoder à son goût.

Servir chaud.



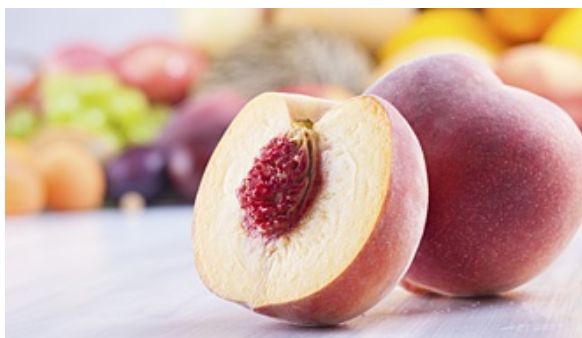
## FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## PÊCHE BLANCHE



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Pêches blanches : 4

**Préparation :**

Laver la pêche, la couper en deux et déguster.

## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du mardi 21 juin 2016

## TOMATES PROVENÇALES

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Ail : 1 pincée • Chapelure : 4 cuillères à café • Herbes de Provence : 1 pincée • Tomates : 4 • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Couper les tomates en deux et les disposer dans un plat (ou sur la grille du four recouverte d'une feuille de papier d'aluminium), côté plat vers le haut.

Mélanger 4 c. à c. de chapelure avec une pincée d'ail déshydraté, le sel, le poivre et les herbes de Provence.

Déposer cette préparation sur chaque tomate et laisser gratiner à four chaud une quinzaine de minutes.

## PARMENTIER DE CONFIT DE CANARD ET SALADE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** échalotes : 2 • Pomme de terre : 800 g • Persil : 1 cuillère à soupe • Sel : 2 pincées • Confit de canard : 300 g • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Salade : 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).

Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en morceaux avant de les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 min.

Faire réchauffer les cuisses de canard 5 min au four avant de les découper et de les hacher grossièrement. Récupérer la graisse dans un bol.

Dans une poêle antiadhésive, éplucher et faire blondir les échalotes émincées avec 1 c. à s. de graisse de canard et une pincée de sel.

Ajouter le canard émietté et mélanger. Ajouter le persil, mélanger encore puis réserver hors du feu.

Égoutter puis écraser les pommes de terre à la fourchette. Saler et poivrer.

Dans un plat allant au four, faire une première couche avec la moitié de la purée.

Faire une deuxième couche de chair de canard émiettée. Recouvrir avec le reste de la purée.

Enfourner pour 25 min à 180 °C (th. 6).

Servir avec de la 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.

## YAOURT AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Yaourt aux pépites de chocolat : 4 pots



## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du mercredi 22 juin 2016

## CONCOMBRE À LA VINAIGRETTE PERSILLÉE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Concombre : 1 • Persil : 1 botte • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Poivre : 1 pincée • Sel : 1 pincée • Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

### Préparation :

Laver et découper le concombre en fines rondelles.

Confectionner la vinaigrette avec le vinaigre, le sel et le poivre et les 2 huiles.

Saupoudrer de persil rincé et haché.

## BOULETTES ORIENTALES À LA CORIANDRE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Ail : 1 gousse • Oignon : 1 • Steak haché de boeuf (frais) : 400 g • Œuf : 1 • Coriandre fraîche : 2 branches • Farine : 2 cuillères à soupe • Margarine : 10 g

### Préparation :

Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon.

Dans un saladier, mélanger la viande avec l'œuf, l'oignon, l'ail et la coriandre ciselée. Saler et poivrer.

Dans une assiette creuse, mettre la farine.

Préparer une grande assiette et la recouvrir de papier absorbant.

Faire chauffer la margarine dans une grande poêle.

Former des boulettes avec la préparation de viande et les rouler dans la farine pour bien les enrober.

Faire dorer les boulettes de viande 5 min de chaque côté sur feu vif, les égoutter aussitôt sur le papier absorbant. Servir les boulettes de viande chaudes.

## LINGUINES

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Linguine : 260 g • Beurre : 1 noix

### Préparation :

Porter à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole.

Y verser les pâtes et remuer pendant 2 min jusqu'à la reprise de l'ébullition.

Faire cuire 10 min selon les indications du paquet puis égoutter.

Ajouter le beurre. Assaisonner et accommoder à son goût.

Servir chaud.

## FROMAGE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## MELON



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Melon : 4 tranches

**Préparation :**

Couper le melon en quartiers, l'épépiner et déguster.

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du mercredi 22 juin 2016

## CAROTTES AUX DEUX GRAINES

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Carottes : 3 • Graines de sésame : 1 cuillère à soupe • Huile de noix ou noisette : 2 cuillères à soupe • Graines de cumin : 1 cuillère à soupe

**Préparation :**

Peler et laver les carottes.

Les couper en rondelles de 3 à 4 mm de large.

Cuire les rondelles 5 min environ dans la partie haute du panier vapeur.

Faire griller les graines de sésame et de cumin 2 min dans une poêle .

Poser les graines grillées dans une grande assiette, ajouter l'huile et les rondelles de carottes. Mélanger l'ensemble.

## ENCORNETS À LA PROVENÇALE ET RIZ (SURGELÉ)

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Encornets à la provençale et riz (surgelé) : 4 boîtes

**Préparation :**

Déballer et faire chauffer au micro-ondes - cuisson : 8 min.

## PETITS-SUISSES NATURE SUCRÉ

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Petit-suisse nature : 8 petits pots • Sucre en poudre : 4 cuillères à café

## ABRICOTS



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Abricots : 4

**Préparation :**

Laver les abricots, retirer le noyau et déguster.

## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du jeudi 23 juin 2016

## SALADE DE HARICOTS VERTS AL DENTE AU MAÏS



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Haricots verts fins frais : 200 g • Maïs (conserves) : 1 boîte • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

### Préparation :

Équeuter les haricots et les placer dans le panier du cuit-vapeur pour 20 min de cuisson. Puis les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Dans un saladier, confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile.

Égoutter le maïs, le verser dans le saladier avec les haricots et mélanger.

Ajouter les herbes de son choix et déguster.

## STEAKS HACHÉS AUX OLIVES NOIRES ET VERTES



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Oignon : 1 • Olives noires : 4 • Olives vertes : 4 • Margarine : 10 g • Steak haché frais : 400 g

### Préparation :

Éplucher l'ail et l'oignon et les hacher finement.

Dans un saladier, mélanger la viande avec l'oignon et les olives hachées. Saler et poivrer.

Faire chauffer la margarine dans une grande poêle.

Former des steaks avec la préparation de viande et les faire dorer 2 min de chaque côté sur feu vif.

Servir aussitôt.

## CÉRÉALES À LA TOMATE ET À L'HUILE D'OLIVE FAÇON RISOTTO







**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Oignon rouge : 1 • Huile d'olive : 4 cuillères à soupe • Boulghour : 160 g • Quinoa : 100 g • Tomates : 4 • Vin blanc sec : 10 cl • Bouillon cube de volaille : 1 cube

### Préparation :

Éplucher et ciseler finement l'oignon rouge.

Dans une sauteuse, faire fondre l'oignon dans de l'huile d'olive puis ajouter les céréales.

Le faire nacrer pendant 1 min en remuant constamment.

Verser le vin blanc, le laisser s'évaporer puis ajouter en plusieurs fois le bouillon de volaille.

Faire cuire en remuant pendant 15 min.

Ajouter les tomates et faire mijoter encore 4 à 5 min.

Assaisonner et verser 2 c. à s. d'huile d'olive pour terminer.

## FROMAGE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

### Préparation :

Déguster avec du pain.

## FRAISES



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Fraise : 4 coupelles

### Préparation :

Laver les fraises, les équeuter et déguster.

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du jeudi 23 juin 2016

### TOMATES CERISES ET TOMATES SÉCHÉES À LA ROQUETTE



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Tomate cerise : 200 g • Tomates séchées : 50 g • Roquette : 100 g • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 1 cuillère à café • Fromage blanc nature : 2 cuillères à soupe

#### Préparation :

Dans un saladier, confectionner la vinaigrette en délayant le vinaigre avec le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile et le fromage blanc.

Laver puis couper les tomates cerises en deux.

Couper les tomates séchées en lamelles.

Ajouter la roquette et les tomates puis mélanger.

### GRATIN D'AUBERGINES À LA VIANDE

**Ingédients (pour 6 personnes) :** Aubergine : 400 g • Courgette : 250 g • Fromage râpé : 50 g • Herbes de Provence : 2 pincées • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Oignon : 1 • Sauce tomate : 1 boîte • Steak haché de boeuf (frais) : 400 g • Sel : 3 pincées • Poivre : 2 pincées • Beurre : 2 noix • Riz : 390 g

#### Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Couper les aubergines, les courgettes et l'oignon en tranches fines.

Les faire cuire à feu doux 20 à 25 min à couvert dans une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter 1 pincée d'herbes de Provence.

Ajouter la viande et la sauce tomate.

Assaisonner : sel, poivre, herbes de Provence.

Poursuivre la cuisson 10 min. Rectifier l'assaisonnement.

Lorsque tout est cuit, verser le contenu de la poêle dans un plat à gratin.

Parsemer de fromage râpé.

Faire cuire à four chaud 15 min.

Faire gratiner 3 min.

Servir avec du riz.

#### Riz

Faire bouillir dans une casserole un grand volume d'eau salée (3 fois le volume de riz cru).

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

Une fois le riz cuit, l'égoutter.

Ajouter le beurre.

Assaisonner et accommoder selon son goût.



Servir chaud.

## YAOURT AUX FRUITS

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Yaourt aux fruits : 4 pots

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du vendredi 24 juin 2016

## CHAMPIGNONS GRATINÉS AU FROMAGE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Champignons de paris : 12 • Fromage râpé : 30 g • Lait demi-écrémé : 25 cl • Farine : 25 g • Parmesan : 1 cuillère à soupe • Margarine : 25 g • Paprika en poudre : 12 pincées

### Préparation :

Dans une petite casserole, faire chauffer la margarine sur feu moyen. Quand elle commence à mousser, ajouter la farine. Remuer vivement jusqu'à épaississement sans laisser colorer.

Hors du feu, incorporer le lait en le versant en filet et en fouettant pour homogénéiser. Remettre sur le feu. Faire épaisser en remuant sans cesse, 10 min environ.

Ajouter les deux fromages, bien mélanger puis retirer du feu.

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Nettoyer délicatement les chapeaux des champignons dans un linge humide et retirer les pieds.

Tapisser la lèche-frite de papier sulfurisé. Déposer les chapeaux côte à côte. Les farcir de crème au fromage et les saupoudrer de paprika.

Enfourner pour environ 10 min ; les chapeaux doivent devenir bruns et tendres, la sauce doit être frémissante et joliment dorée. Servir bien chaud.

## SALADE DE POMMES DE TERRE À LA TRUITE FUMÉE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Pommes de terre : 8 • Truite fumée : 400 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile de colza : 1 cuillère à soupe • Yaourt nature : 45 g • Citron (pour le jus) : 1 cuillère à soupe • Aneth : 4 brins

### Préparation :

Éplucher et laver les pommes de terre. Les cuire à la vapeur pendant environ 20 min.

Les laisser tiédir puis les couper en rondelles.

Détailler la truite fumée en lanières.

Verser le sel et le poivre dans un saladier et mélanger avec le jus de citron. Ajouter le yaourt et l'huile et mélanger.

Ajouter les pommes de terre et le poisson fumé et mélanger le tout.

Parsemer d'aneth et servir.

## TARTE AUX POMMES (TOUT PRÊT)

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Tarte aux pommes (tout prêt) : 1 boîte

### Préparation :

Déballer et faire chauffer au four, cuisson : 15 min.



## PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du vendredi 24 juin 2016

### POUSSES D'ÉPINARDS À L'ORANGE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Épinards frais : 150 g • Orange : 1 • Oignon rouge : 1 • Citron (pour le jus) : 1 cuillère à soupe • Miel : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

**Préparation :**

Laver et essorer les pousses d'épinards.  
Peler l'orange de table à vif et détacher les segments.  
Éplucher l'oignon et l'émincer finement.  
Réunir tous les ingrédients dans un saladier.  
Préparer la vinaigrette : verser le jus de citron et le miel dans un bol.  
Saler, poivrer et émulsionner avec l'huile.  
Verser la sauce dans le saladier, mélanger et servir aussitôt.

### GRATIN DE COURGETTES, RIZ, CHAMPIGNONS ET ŒUFS

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Riz rond : 260 g • Courgettes : 2 • Champignons de Paris : 250 g • Oignon : 1 • Œufs : 4 • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Sel : 2 pincées • Poivre : 2 pincées • Basilic frais : 1 cuillère à café

**Préparation :**

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).  
Graisser un plat à four avec 1 c. à s. d'huile d'olive en utilisant un pinceau ou une feuille d'essuie-tout.  
Mesurer le volume de riz et le même volume d'eau puis réserver.  
Verser le riz cru dans le plat.  
Laver les courgettes, les champignons et l'oignon.  
Couper les courgettes en rondelles et émincer les champignons et l'oignon.  
Dans un saladier, mélanger les rondelles de courgettes, les champignons, l'oignon émincé, le basilic ciselé, un peu de sel et de poivre et 1 c. à s. d'huile d'olive.  
Recouvrir le riz de ce mélange puis verser l'eau mesurée précédemment par-dessus.  
Enfourner et laisser cuire environ 20 min. Vérifier la cuisson du riz et ajouter un peu d'eau si nécessaire.  
Casser les œufs sur le dessus, les saler légèrement et remettre le plat sous le grill du four pendant quelques minutes jusqu'à obtenir des œufs sur le plat.

### 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 samedi 25 juin 2016

## SALADE DE CONCOMBRE AU MAÏS ET AUX GRAINES DE SÉSAME



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Concombre : 1 • Maïs (conserve) : 1 boîte • Graines de sésame : 2 cuillères à soupe • Moutarde : 1 cuillère à café • Vinaigre de vin : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

### Préparation :

Éplucher le concombre et le couper en lamelles.

Égoutter le maïs.

Dans un saladier, confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile.

Ajouter le concombre et le maïs, mélanger et parsemer de graines de sésame.

## BOULETTES DE VIANDE À LA SAUCE TOMATE



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Ail : 2 gousses • Purée de tomates : 400 g • Huile de tournesol : 2 cuillères à soupe • Lait demi-écrémé : 3 cuillères à soupe • Œuf : 1 • Oignon : 1 • Pain : 3 tranches • Persil : 1 bouquet • Steak haché de boeuf (frais) : 380 g • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Faire tiédir le lait et mettre le pain rassis à tremper.

Éplucher et couper finement l'oignon et l'ail.

Mettre la viande dans une terrine, ajouter l'œuf battu, le pain, l'ail, l'oignon et la moitié du bouquet de persil ciselé. Saler, poivrer.

Amalgamer à la fourchette et façonner des boulettes.

Verser l'huile dans une poêle et la faire chauffer.

Faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.

Mettre la purée de tomates dans une sauteuse, saler, poivrer et réchauffer à feu doux.

Ajouter les boulettes, laisser cuire quelques minutes.





## COURGETTES AU CURRY ET SEMOULE FONDANTE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Semoule de blé : 120 g • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Courgettes : 2 • Curry : 3 pincées

**Préparation :**

Verser la semoule dans un saladier.

Porter à ébullition 10 cl d'eau et les verser sur le couscous.

Saler, ajouter 1 c. à s. d'huile et mélanger. Couvrir et laisser reposer 5 min.

Dans une sauteuse, faire dorer les courgettes avec de l'huile d'olive pendant 10 min.

Saler, poivrer et saupoudrer de curry.

Servir rapidement les courgettes avec la semoule.

## FROMAGE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## ABRICOTS



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Abricots : 4

**Préparation :**

Laver les abricots, retirer le noyau et déguster.

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du samedi 25 juin 2016

## VELOUTÉ DE POIVRONS AU CURCUMA

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Poivrons : 2 • Pommes de terre : 2 • Ail : 2 gousses • Curcuma : 1 cuillère à café • Huile de tournesol : 1 cuillère à soupe • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Laver et peler les poivrons (jaunes) puis les couper en morceaux.

Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux.

Éplucher et émincer les gousses d'ail.

Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les morceaux de poivron.

Ajouter les pommes de terre, l'ail et le curcuma.

Saler, poivrer et recouvrir d'eau.

Porter à ébullition puis laisser mijoter environ 30 min.

Mixer et servir.

## TAJINE DE LÉGUMES

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Patate douce : 500 g • Courgette : 500 g • Raisins secs : 50 g • Oignons : 3 • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Cannelle : 1 cuillère à café • Coriandre en poudre : 1 cuillère à soupe • Piment : 1 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Préchauffer votre four à 150 °C (th. 5).

Mettre l'huile d'olive à chauffer dans le fond d'une cocotte.

Y ajouter les oignons préalablement épluchés et hachés. Les faire fondre à feu doux pendant 15 min. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour que cela n'attache pas.

Pendant ce temps, éplucher les courgettes et les patates douces mais ne retirer aux courgettes qu'une lamelle de peau sur deux. Les couper grossièrement.

Lorsque les oignons ont pris une couleur caramel, ajouter les courgettes et les patates douces ainsi que les raisins.

Assaisonner d'épices selon son goût.

Enfourner et faire cuire 1 h 30 au minimum.

## CLAFOUTIS AUX FRUITS



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Clafoutis aux fruits : 4 pots

### Préparation :



Oter l'opercule et déguster.

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du dimanche 26 juin 2016

## ARTICHAUTS 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 des artichauts.

S'il y a de petites bêtes sur les feuilles, les laisser tremper 5 min dans de l'eau vinaigrée. Les faire cuire 35 min dans le panier d'une cocotte minute (ou plus longtemps, selon la taille).

Préparer la vinaigrette.

Manger tiède ou froid avec la vinaigrette.

## STEAKS MAISON AUX GRAINES ET CACAHOUÈTES



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Oignon : 1 • Steak haché frais : 400 g • Cacahuètes : 40 g • Margarine : 10 g • Graines de sésame : 1 cuillère à soupe • Graines de courge/citrouille : 1 cuillère à soupe

### Préparation :

Éplucher l'oignon et le hacher finement.

Dans un saladier, mélanger la viande, l'oignon et les cacahuètes hachées. Saler et poivrer.

Dans une autre poêle, faire chauffer la margarine.

Former des steaks avec la préparation de viande et les faire dorer 2 min de chaque côté sur feu vif.

Parsemer de graines et servir aussitôt.

## TOMATES ET RIZ

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Tomates pelées (conserves) : 1 boîte • Herbes aromatiques : 1 cuillère à soupe • Riz : 260 g • Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

### 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 égoutter les tomates dans une passoire.

Verser l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les tomates à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Saler, poivrer et ajouter les herbes aromatiques de son choix (basilic, herbes de Provence...).

Servir sans attendre avec le riz cuit.

## FROMAGE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

**Préparation :**

Déguster avec du pain.

## PASTÈQUE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Pastèque : 4 tranches

**Préparation :**

Couper la pastèque en quartiers et déguster.

## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du dimanche 26 juin 2016

## SMOOTHIE APÉRITIF

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Betterave : 200 g • Pommes : 2 • Gingembre cru : 1 cm

### Préparation :

Peler la betterave et la découper en quartiers.  
Peler les pommes et les découper en quartiers.  
Peler et découper le gingembre.  
Les laver puis les centrifuger.  
Servir frais.

## TORTILLA AUX CHAMPIGNONS ET SALADE



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Champignons de Paris : 250 g • Œufs : 4 • Haricots plats : 200 g • Feuille de brick : 10 feuilles • Sel : 2 pincées • Huile de colza : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Salade : 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).  
Couper en lamelles fines les champignons de Paris frais.  
Couper les haricots plats en morceaux de 1 cm. Les faire revenir doucement à la poêle.  
Mélanger sommairement les 4 œufs et les verser sur la fricassée. L'omelette à peine cuite est retirée du feu.  
Étaler une feuille de brick, y déposer 1/4 de l'omelette. Replier en 4 la feuille de brick.  
Déposer les parts dans un plat et enfourner pour une dizaine de minutes.  
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 BLANC NATURE SUCRÉ

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Fromage blanc nature : 4 pots • Sucre en poudre : 4 cuillères à café

## NECTARINE

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Nectarines : 4

### Préparation :

Laver les nectarines, les couper en deux et déguster.



## PAIN

**Ingrédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le déjeuner du lundi 27 juin 2016

## SALADE DE HARICOTS BLANCS AUX TOMATES



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Basilic frais : 1 bouquet • Citron : 1 • Haricots blancs (conserves) : 1 boîte 1/2 • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Tomates : 3 • Basilic déshydraté : 1 cuillère à soupe • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Égoutter les haricots et les verser dans un saladier.

Peler les tomates, ôter les pépins et couper la chair en dés.

Les ajouter aux haricots, arroser avec une vinaigrette préparée avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Bien mélanger et parsemer d'un demi-bouquet de basilic ciselé.

## NUGGETS DE VOLAILLE (TOUT PRÊT)

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Nuggets de volaille (surgelé) : 2 boîtes

### Préparation :

Déballer, percer l'opercule et faire chauffer au four ou au micro-ondes selon le temps indiqué sur l'emballage.

## BLÉ AUX OIGNONS CONFITS ET AUBERGINES GRILLÉES

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Blé : 120 g • Aubergines grillées (surgelées) : 400 g • Oignon : 1 • Beurre : 1 noix

### Préparation :

Faire cuire le blé dans un grand volume d'eau salée le temps indiqué sur le paquet.

Éplucher et émincer les oignons.

Dans une sauteuse, faire dorer les oignons dans une noix de beurre. Ajouter l'aubergine coupée en dés puis le blé. Saler, poivrer et servir chaud.

## RIZ AU LAIT DE COCO ET MANGUE (MAISON)

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Riz rond : 100 g • Lait de coco (conserves) : 20 cl • Lait demi-écrémé : 20 cl • Noix de coco râpée : 20 g • Sucre en poudre : 30 g • Gousse de vanille : 1 gousse • Mangue : 1

### Préparation :

Faire chauffer le lait de coco et le lait demi-écrémé à feu doux avec le sucre en poudre. Dès les premiers bouillons, incorporer le riz rond.

Fendre la gousse de vanille en deux et retirer les grains avec une pointe de couteau. Les ajouter à la préparation ainsi que la gousse.





Remuer régulièrement jusqu'à absorption complète du lait par le riz.

Laver et peler la mangue. L'émincer en fines lamelles.

Après avoir retiré la gousse, répartir le riz au lait dans 4 coupelles. Déposer les lamelles de mangue sur le dessus et saupoudrer de noix de coco râpée.

### PAIN

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g



Pour le dîner du lundi 27 juin 2016

## PAUPIETTES DE SALADE

**Ingédients (pour 8 personnes) :** Ciboulette : 2 cuillères à soupe • Salade : 1 • Mayonnaise : 3 cuillères à soupe • Poivron : 1 • Riz : 100 g • Tomates : 2 • Sel : 2 pincées • Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Laver 8 grosses feuilles de salade et les faire blanchir quelques secondes dans une casserole remplie d'eau bouillante. Les égoutter et les sécher soigneusement.

Faire cuire le riz 10 min. L'égoutter et le laisser refroidir.

Laver le poivron et les tomates, enlever les pépins, les couper en petits dés puis les mélanger au riz.

Ajouter la mayonnaise et la ciboulette.

Disposer un peu de cette farce au milieu de chaque feuille de salade puis en replier les bords de manière à former un gros rouleau puis ficeler le tout.

## BOULGHOUR AUX LÉGUMES CONFITS



**Ingédients (pour 4 personnes) :** Poivron jaune : 1 • Aubergine : 1 • Courgette : 1 • Huile d'olive : 2 cuillères à soupe • Huile d'olive : 1 filet • Boulghour : 200 g

### Préparation :

Laver le poivron, l'aubergine et la courgette. Les couper en fines lamelles et les faire confire dans une sauteuse avec de l'huile d'olive pendant 15 min.

Pendant ce temps, faire bouillir 1 l d'eau salée dans une casserole moyenne.

Y jeter le boulghour et le faire cuire selon son goût.

Égoutter, mélanger avec les légumes et arroser d'un filet d'huile d'olive.

## FROMAGE

**Ingédients (pour 4 personnes) :** Fromage : 120 g

### Préparation :

Déguster avec du pain.

## PÊCHE BLANCHE





**Ingédients (pour 4 personnes) :** Pêches blanches : 4

**Préparation :**

Laver la pêche, la couper en deux et déguster.

**PAIN**

**Ingédients (pour 1 personne) :** Pain : 50 g

