

Septembre – Simple et Petit budget

REPAS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, infusion sans sucres • 2 biscottes complètes • Matière grasse enrichie en oméga 3 • 1 yaourt 0%mg • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Fromage blanc 0%mg • 30g de muesli • Fruits rouges surgelés 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 30g de pain complet • Matière grasse enrichie en oméga 3 • 1 tr. de jambon blanc • 2 petits-suisse 0%mg • 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 2 biscottes complètes • Matière grasse enrichie en oméga 3 • Faisselle • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 30g de pain complet • Matière grasse enrichie en oméga 3 • Jambon • 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 30g de muesli • 150 ml de lait écrémé • 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • 2 Biscottes complètes • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • 2 petits-suisse • 2 kiwis
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates • Sauce vinaigrette • Escalope de poulet • Julienne de légumes poêlée • Pâtes • 1 fromage blanc 0% MG • 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées au jus de citron et ciboulette • Cabillaud • Epinards • Riz basmati • 1 fromage blanc 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves • Sauce vinaigrette • Aiguillette de poulet • Brocolis vapeur • Semoule • 1 yaourt 0%mg • 2 figues 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte • Sauce vinaigrette • Steak haché • Haricots verts • Pomme de terre • 2 petits-suisse 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates • Sauce vinaigrette • Saumon • Brocolis • Riz • Faisselle • Fruits rouges (surgelé) 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves • Sauce vinaigrette • <u>Cuisse de poulet au citron</u> • Carottes cuites + Champignons de Paris • 1 yaourt 0%mg • 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte –oignon doux • Sauce vinaigrette • Escalope de dinde • Haricots verts • 1 yaourt nature • 1 compote de pomme
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Céleri rave râpé • Omelette • Carottes cuites • 2 petits-suisse 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Rosbeef froid • <u>Purée d'aubergine et tomates</u> • 1 yaourt nature • 1 pomme cuite 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>2 œufs pochés</u> • Tagliatelles de courgettes • Fromage blanc 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Concombre • Sauce crudités • Escalope de poulet • Epinards • 1yaourt nature 0%mg • Compote sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • Céleri rave râpé • Sauce crudité • Jambon blanc découenné et dégraissé • Dès d'aubergines-oignons-tomates • Fromage blanc 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Lasagnes de courgettes à la dinde</u> • Quinoa • Fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> • Boite de maquereaux • Julienne de légumes • Riz • Fromage blanc 0%mg

Purée d'aubergine et tomates

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 5 cl d'eau
- 1 aubergine
- 1 grosse tomate
- 1 gousse d'ail
- Thym frais
- Sel et poivre

Recette :

- Lavez les légumes.
- Pelez entièrement l'aubergine et coupez-la en dés.
- Coupez la tomate en morceaux.
- Dans une sauteuse antiadhésive, versez l'eau puis placez l'aubergine et la tomate en morceaux avec la gousse d'ail finement hachée au couteau, puis émiettez du thym frais sur le dessus.
- Salez, poivrez
- Laissez mijoter 15 minutes avant de mixer en purée.
- Servir immédiatement en accompagnement.

Œufs pochés



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1-2 œufs
- 10 ml de vinaigre blanc
- Sel, poivre

Recette :

- Réalisez un œuf poché après l'autre
- Dans une casserole assez large (type sauteuse), versez environ 1/2 l d'eau additionnée du vinaigre blanc, portez jusqu'au léger frémissement.
- Cassez l'œuf dans une louche (type louche à soupe), déposez-le avec précaution dans l'eau frémissante, enrobez le jaune avec le blanc à l'aide d'une écumoire. Cuire environ 3-4 minutes.
- Retirez l'œuf à l'aide de l'écumoire, et le rafraîchir à l'eau fraîche afin d'ôter la saveur vinaigrée.
- Servir sans attendre. Bon appétit !

Cuisse de poulet au citron

Ingrédients : (pour 1 personne) :

- 1 cuisse poulet
- 1 citron
- 1 c.à.s d'herbes de Provence
- Sel, poivre
- Papier sulfurisé

Recette :

- Préchauffez le four à 200 °C (th 6.7)
- Coupez le citron en 2.
- Dans un récipient presser la moitié du citron puis ajoutez sel, poivre et herbes de Provence
- Découper un rectangle dans le papier sulfurisé et déposer la cuisse de poulet dessus (de préférence sans la peau).
- Avec un pinceau, badigeonnez la cuisse du mélange citronné.
- Coupez le demi-citron en rondelles et déposez les sur la cuisse.
- Fermez hermétiquement la papillote et enfournez au four pour 40 minutes.
- Bon appétit !

Lasagnes de courgettes et dinde

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 150g de courgettes
- 150g de tomates
- ½ oignon
- ½ échalote
- 1 escalope de dinde
- 1 c.à.s de crème fraîche à 12 %mg

Recette :

- Préchauffez le four à 180/200°C (th. 6/7).
- Lavez, pelez et coupez la courgette en fines lamelles dans la longueur.
- Gardez les "chutes" et mixez-les avec l'oignon et l'échalote.
- Faites dorer ce mélange à sec dans une poêle antiadhésive.
- Mixez la dinde et ajoutez-la dans la poêle.
- Une fois que la dinde est bien dorée, ajoutez les tomates pelées et coupées en petits dés et la crème. Laisser mijoter sur feu doux pendant 10 minutes.
- Blanchissez les lamelles de courgettes à la vapeur 5 minutes environ.
- Dans un plat à gratin, alternez une couche de lamelles de courgette, une couche garniture jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par des courgettes.
- Enfourez 20 à 25 minutes.
- Bon appétit !

Sauce vinaigrette allégée : (pour 1 pers)

- 1 c.à.c d'huile (Colza, noix, Olive)
- 1 c.à.c de vinaigre (de vin, cide, balsamique, framboise) OU citron
- 1 c.à.c de moutarde (sans traces de gluten)
- Eau (selon texture souhaitée)
- Sel, poivre, épices, herbes ...

Mélangez le tout !



Sauce crudité allégée : (pour 2 personnes)

- 1/2 yaourt nature
- 1/2 cuillère à café de moutarde forte
- 1/2 cuillère à soupe de Condiments vinaigre, ou jus de citron
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive ou huile de Colza
- 1 pincée de sel
- Ciboulette, basilic, persil, ail, ...

Dans un petit saladier, mettez le sel et le condiment.

Ajoutez la moutarde et la cuillère d'huile, en émulsionnant bien avec un fouet.

Incorporez le yaourt, et battez encore.

Obtenez une sauce liée et onctueuse, ajoutez pour finir les fines herbes et épices.

