

SAMEDI

MIDI (rapide)

Quiche Roquefort, Graines de Cumin (V)

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 150g de roquefort
- 3 œufs
- 200ml de crème fraîche épaisse
- 100ml de lait
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Étaler la pâte dans un moule à tarte, piquer le fond
3. Émietter le roquefort sur la pâte
4. Battre les œufs avec la crème et le lait
5. Ajouter les graines de cumin et poivrer
6. Verser l'appareil sur le roquefort
7. Cuire 35-40 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée

Poêlée de Gnocchis Champignons/Épinards (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500g de gnocchis frais
- 300g de champignons de Paris
- 200g d'épinards frais
- 2 gousses d'ail
- 100ml de crème fraîche
- 50g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1. Faire cuire les gnocchis selon les instructions du paquet, égoutter
2. Nettoyer et émincer les champignons
3. Chauffer l'huile dans une grande poêle
4. Faire revenir les champignons 5 minutes
5. Ajouter l'ail haché et les épinards
6. Incorporer les gnocchis et la crème
7. Saupoudrer de parmesan, assaisonner

Tarte au Citron (V)

Pour 8 personnes

Ingrédients :

Pour la pâte sucrée

- 125 g beurre demi-sel (coupés en dés, à température ambiante)
- 250 g farine
- 1 jaune d'oeuf
- 5cl eau très froide

Pour le crémeux citron

- 150 g sucre en poudre
- 1 zeste d'un citron jaune
- 1 zeste d'un citron vert
- 3 oeufs
- 140 g de jus de citron ((jaune et/ ou vert))
- 150 g beurre pommade
- 1,5 feuille de gélatine (ramollie dans de l'eau froide)

Pour la meringue suisse

- 3 blancs d'oeufs
- 180 g sucre en poudre

SOIR (élaboré)

Gratin d'Œufs Durs, Compotée Oignons & Champignons (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 6 œufs durs
- 3 gros oignons
- 250g de champignons
- 30cl de crème fraîche
- 80g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Thym, sel, poivre

Préparation :

1. Émincer finement les oignons et champignons
2. Faire revenir les oignons 15 minutes à feu doux
3. Ajouter les champignons, cuire 10 minutes
4. Couper les œufs en deux, disposer dans un plat
5. Recouvrir de la compotée, napper de crème
6. Saupoudrer de fromage, gratiner 15 minutes à 200°C

Carbonnade Flamande/Frites

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 800g de paleron de bœuf
- 2 gros oignons
- 50cl de bière brune
- 2 cuillères à soupe de cassonade

- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 feuilles de laurier
- Thym, sel, poivre
- 1kg de pommes de terre pour frites

Préparation :

1. Couper la viande en gros cubes
2. Faire revenir dans une cocotte avec les oignons émincés
3. Ajouter la bière, cassonade, moutarde, herbes
4. Mijoter à couvert 2h30 à feu doux
5. Préparer les frites : couper, faire frire à 160°C puis 180°C

Figues Fraîches au Miel et Noix (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 figues fraîches
- 4 cuillères à soupe de miel
- 60g de cerneaux de noix
- Quelques feuilles de menthe

Préparation :

1. Laver et couper les figues en quartiers
2. Disposer dans des coupelles
3. Arroser de miel
4. Parsemer de noix concassées et menthe

DIMANCHE

MIDI (rapide)

Mini-Croissants au Fromage/Salade (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 mini-croissants
- 150g de fromage râpé (emmental/gruyère)
- 200g de salade mélangée
- Vinaigrette (huile, vinaigre, moutarde)

Préparation :

1. Fendre les croissants en deux
2. Garnir de fromage râpé
3. Passer au four 5 minutes à 180°C
4. Servir avec la salade assaisonnée

Spanakopita (Tarte aux Épinards) (V)

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 8 feuilles de pâte filo
- 1kg d'épinards frais

- 200g de feta
- 2 oignons
- 3 œufs
- Aneth, persil
- 100ml d'huile d'olive

Préparation :

1. Blanchir les épinards, bien égoutter et hacher
2. Faire revenir les oignons, mélanger aux épinards
3. Ajouter la feta émiettée, œufs, herbes
4. Alternier feuilles de pâte huilées et garniture
5. Cuire 45 minutes à 180°C

Poires Tranchées, Fromage Frais et Éclats d'Amandes (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 poires mûres
- 200g de fromage blanc
- 2 cuillères à soupe de miel
- 60g d'amandes effilées grillées

Préparation :

1. Éplucher et trancher les poires
2. Mélanger le fromage blanc avec le miel
3. Disposer poires et fromage dans les assiettes
4. Parsemer d'amandes grillées

SOIR (élaboré)

Citrons Farcis à la Mousse de Thon (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 gros citrons
- 2 boîtes de thon au naturel
- 100g de fromage frais
- 2 œufs durs
- Câpres, persil
- Poivre

Préparation :

1. Évider les citrons en gardant la chair
2. Mélanger thon, fromage frais, œufs hachés
3. Ajouter un peu de pulpe de citron, câpres, persil
4. Farcir les citrons, réserver au frais 2h

Risotto de Coquillettes et Jambon

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 300g de coquillettes
- 150g de jambon blanc
- 1 oignon

- 100ml de vin blanc
- 80cl de bouillon de volaille
- 80g de parmesan
- 30g de beurre
- Huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir l'oignon haché dans l'huile
2. Ajouter les pâtes, nacer 2 minutes
3. Verser le vin blanc, laisser évaporer
4. Ajouter le bouillon louche par louche
5. En fin de cuisson, incorporer jambon, beurre, parmesan

Raisins Frais au Fromage Blanc et Zestes de Citron Vert (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 400g de raisins variés
- 300g de fromage blanc
- 2 citrons verts (zestes)
- 3 cuillères à soupe de sucre

Préparation :

1. Laver les raisins, les égrapper
2. Mélanger fromage blanc, sucre, zestes
3. Répartir raisins et fromage dans des coupes

LUNDI (rapide)

Velouté de Potimarron au Fromage Frais (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1kg de potimarron
- 1 oignon
- 80cl de bouillon de légumes
- 100g de fromage frais
- 20cl de crème fraîche
- Muscade, sel, poivre

Préparation :

1. Éplucher et couper le potimarron en dés
2. Faire revenir l'oignon, ajouter le potimarron
3. Couvrir de bouillon, cuire 25 minutes
4. Mixer, incorporer fromage frais et crème
5. Assaisonner avec muscade, sel, poivre

Croque Monsieur Chèvre/Moutarde

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 tranches de pain de mie
- 150g de fromage de chèvre
- 4 tranches de jambon
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 20cl de béchamel
- 50g de gruyère râpé

Préparation :

1. Tartiner 4 tranches de moutarde
2. Ajouter jambon et chèvre émietté
3. Recouvrir des autres tranches
4. Napper de béchamel, saupoudrer de gruyère
5. Gratiner 10 minutes à 200°C

Pommes Rôties Minute, Miel et Cannelle (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 pommes
- 4 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 20g de beurre

Préparation :

1. Éplucher et couper les pommes en quartiers
2. Faire revenir dans le beurre 5 minutes
3. Ajouter miel et cannelle
4. Cuire encore 3 minutes, servir tiède

MARDI (rapide)

Oufs Pochés sur Lit de Roquette et Parmesan (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 œufs très frais
- 150g de roquette
- 80g de parmesan en copeaux
- Vinaigre blanc
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1. Porter de l'eau à ébullition avec un peu de vinaigre
2. Casser chaque œuf dans un bol, plonger délicatement
3. Cuire 3 minutes pour un jaune coulant
4. Disposer roquette et parmesan dans les assiettes
5. Ajouter l'œuf poché, assaisonner

Haut de Cuisse de Volaille au Chorizo, Polenta Crémeuse, Petits Pois

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 hauts de cuisse de poulet
- 100g de chorizo
- 200g de polenta
- 80cl de bouillon de volaille
- 300g de petits pois surgelés
- 50g de beurre
- 50g de parmesan
- Huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir les cuisses dans l'huile, réserver
2. Faire revenir le chorizo en dés
3. Remettre les cuisses, cuire 25 minutes couvert
4. Cuire la polenta dans le bouillon 15 minutes
5. Incorporer beurre et parmesan à la polenta
6. Cuire les petits pois 5 minutes
7. Dresser l'ensemble dans les assiettes

Prunes Fraîches au Sucre Vanillé (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 prunes mûres
- 3 cuillères à soupe de sucre vanillé
- 1 gousse de vanille

Préparation :

1. Laver et dénoyauter les prunes
2. Les couper en quartiers
3. Saupoudrer de sucre vanillé
4. Gratter les graines de vanille par-dessus
5. Laisser macérer 30 minutes

MERCREDI (rapide)

Flan de Patate Douce (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 600g de patates douces
- 3 œufs
- 20cl de crème fraîche
- 50g de gruyère râpé
- Muscade, sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les patates douces à l'eau 25 minutes
2. Les éplucher et écraser en purée

3. Incorporer œufs, crème, fromage
4. Assaisonner, verser dans un moule beurré
5. Cuire au bain-marie 35 minutes à 180°C

Papillote de Truite à la Crème

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 filets de truite
- 200ml de crème fraîche
- 2 échalotes
- 200g de champignons
- Aneth, persil
- 1 citron
- Sel, poivre

Préparation :

1. Émincer échalotes et champignons
2. Mélanger avec la crème et les herbes
3. Disposer chaque filet sur papier sulfurisé
4. Répartir la préparation à la crème
5. Fermer les papillotes, cuire 15 minutes à 200°C
6. Servir avec quartiers de citron

Mûres au Yaourt Grec et Éclats de Biscuits (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 300g de mûres fraîches
- 400g de yaourt grec
- 3 cuillères à soupe de miel
- 8 biscuits sablés
- Menthe fraîche

Préparation :

1. Laver délicatement les mûres
2. Mélanger yaourt et miel
3. Concasser grossièrement les biscuits
4. Alternier yaourt, mûres et biscuits en verrines
5. Décorer de menthe

VENDREDI (rapide)

Tartine Ensoleillée : Anchois et Tomates Confites

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 tranches de pain de campagne
- 12 filets d'anchois à l'huile
- 200g de tomates confites
- 2 gousses d'ail

- Basilic frais
- Huile d'olive

Préparation :

1. Griller légèrement le pain
2. Frotter avec l'ail coupé
3. Badigeonner d'huile d'olive
4. Répartir tomates confites et anchois
5. Parsemer de basilic ciselé

Tortilla Moelleuse aux Grenailles (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 600g de pommes de terre grenailles
- 6 œufs
- 1 oignon
- 100ml d'huile d'olive
- Persil
- Sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les pommes de terre à l'eau salée
2. Les couper en rondelles épaisses
3. Faire revenir avec l'oignon émincé
4. Battre les œufs, ajouter pommes de terre et persil
5. Cuire dans une poêle, retourner à mi-cuisson
6. Servir tiède ou froide

Crêpes Poires et Chocolat (V)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 200g de farine
- 3 œufs
- 50cl de lait
- 50g de beurre fondu
- 2 poires
- 100g de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de sucre

Préparation :

1. Préparer la pâte à crêpes, laisser reposer 1h
2. Éplucher et émincer les poires
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie
4. Cuire les crêpes
5. Garnir de poires et chocolat fondu
6. Plier et servir immédiatement