

PLANNING DES MENUS
(SPÉCIAL ENFANTS)

DE LA SEMAINE 15

PAR

MAMAN

FATALE



PLANNING DES MENUS DE LA SEMAINE

Lundi

RECETTE
SOUPE DE
POTIRON

Mardi

RECETTE
PURÉE
CITRONNÉE VEAU-
COURGETTE

Mercredi

RECETTE
SALADE
MEXICAINE

Jeudi

RECETTE
COLIN À LA
POMME DE TERRE
ET AU YAOURT

Vendredi

RECETTE
RIZ AUX
CREVETTES ET
BANANE
PLANTAIN

Samedi

RECETTE
LAIT AUX
VERMICELLES

Dimanche

RECETTE
SOUPE DE
POULET AUX
PÂTES ALPHABET

Lundi

RECETTE
SOUPE AU
POTIRON



1 portion



10min de préparation



30min de cuisson

Ingrédients : 200g de potiron, 1/3 litre de lait, 1/4 de jaune d'oeuf dur écrasé, 1 pincée de noix de muscade, 1 noisette de beurre

Recette :

Épluchez le potiron & ôtez les graines et les filaments de l'intérieur. Coupez-le grossièrement en dés, puis faites-le cuire 15min dans de l'eau bouillante.

Égouttez le potiron & mixez-le avec le lait et le jaune d'oeuf. Faites cuire de nouveau sur feu doux 15min environ avec la noix de muscade.

Ajoutez la noisette de beurre au moment de servir.

Mardi

RECETTE
PURÉE
CITRONNÉE VEAU-
COURGETTE



1 portion



15min de préparation



20min de cuisson
10min de trempage

Ingrédients : 50g de mie de pain, 1 cas de jus de citron, 2 cas d'eau, 1 courgette, 30g d'escalope de veau, 5 feuilles de persil plat, 2 cas de poudre d'amandes

Recette :

Hydratez le pain avec le jus de citron et l'eau. Il doit être mou après avoir trempé 10min. Au besoin ajoutez encore un peu d'eau.

Lavez et coupez la courgette en rondelles. Hachez le veau en petits morceaux. Faites cuire les rondelles de courgette à la vapeur pendant 15min, puis ajoutez les morceaux de veau et les feuilles de persil pour encore 5min de cuisson.

Dans le bol du mixeur, mettez les aliments cuits avec la poudre d'amandes et la mie de pain imbibée. Mixez brièvement pour garder des petits morceaux dans la purée.

Mercredi

RECETTE
SALADE
MEXICAINE



1 portion



10min de préparation



Pas de cuisson

Ingrédients : 1 cac de mayonnaise, 1/2 yaourt nature, 1/2 cac de paprika doux, 1/4 de poivron rouge, 1/2 tomate, 1 pomme de terre, 3cm de concombre épluché, 100g de grains de maïs égouttés

Recette :

Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le yaourt et la poudre de paprika.

Lavez le poivron et la tomate. Coupez-les en tout petits morceaux. Coupez la pomme de terre et le concombre en petits cubes. Égouttez les grains de maïs.

Ajoutez ces ingrédients à la sauce et mélangez.

Vous pouvez ajouter un petit morceau de poulet ou une tranche de jambon !

Jeudi

RECETTE
COLIN À LA
POMME DE TERRE
ET AU YAOURT



1 portion



10min de préparation



25min de cuisson

Ingrédients : 1 pomme de terre, 20g de poisson blanc, 1 brin d'aneth, 3 cas de yaourt, 1 noisette de beurre

Recette :

Épluchez et coupez la pomme de terre en petits morceaux. Enlevez méticuleusement toutes les arêtes et la peau du poisson.

Mettez les morceaux de pomme de terre à cuire à la vapeur. Après 20min de cuisson, ajoutez le poisson et l'aneth. Poursuivez la cuisson encore 5min.

Mixez les pommes de terre avec le yaourt et écrasez le poisson à la fourchette avec le beurre.

Vendredi

RECETTE

RIZ AUX
CREVETTES ET
BANANE
PLANTAIN



1 portion



20min de préparation



25min de cuisson

Ingrédients : 4 crevettes congelées crues, 1/2 échalote, 1 cac d'huile d'arachide, 30g de riz blanc et sauvage mélangé, 1 pincée de poudre de curcuma, 10cl d'eau, 1 banane plantain

Recette :

Faites décongeler les crevettes sur une assiette. Hachez menu l'échalote.

Dans un poêlon, faites rissoler l'échalote dans 1 cuillère d'huile à feu doux à moyen pendant 5min. Ajoutez le riz et l'épice et remuez 5min jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'huile et devienne translucide. Ajoutez l'eau, couvrez et laissez cuire 5min.

Pendant ce temps, décortiquez et retirez le petit boyau noir du dos de la crevette en fendant celui-ci sur toute la longueur avec la lame d'un couteau.

Émincez la banane et coupez chaque tranche en deux. Faites dorer les morceaux 4min de chaque côté, jusqu'à ce que la chair de plantain soit tendre.

Retirez les morceaux de plantain et réservez. Remplacez par les crevettes et faites-les sauter à feu vif. Ajoutez un peu d'huile au besoin. Versez le riz sur l'assiette et décorez de plantain et de crevettes.

Samedi

RECETTE
LAIT AUX
VERMICELLES



1 portion



5min de préparation



4min de cuisson

Ingrédients : 25cl de lait, 1 petite pincée de sel, 1 pétale d'ail, 1 petite pincée de noix de muscade, 2 cas de vermicelles (30g), 1 noisette de beurre

Recette :

Versez le lait dans une petite casserole. Ajoutez une petite pincée de sel, le métal d'ail et râpez un soupçon de noix de muscade. Portez à frémissements.

Ajoutez les vermicelles en remuant. Laissez frémir 4min en faisant attention à ce que le lait ne déborde pas.

Ajoutez une noisette de beurre, puis versez dans l'assiette. Mélangez jusqu'à ce que la température convienne et servez.

Dimanche

RECETTE
SOUPE DE
POULET AUX
PÂTES ALPHABET



1 portion



15min de préparation



30min de cuisson

Ingrédients : 1/2 blanc de poulet, 1/2 navet, 1 carotte, 1 échalote, 125g de pâtes alphabet, thym, 1 feuille de laurier

Recette :

Épluchez le navet, la carotte et l'échalote.

Coupez la carotte et le navet en quatre dans le sens de la longueur puis détaillez-les en rondelles de 0,5cm d'épaisseur.

Coupez le blanc de poulet en fines lamelles.

Mettez les légumes et le poulet dans une casserole avec le thym et le laurier. Couvrez d'eau froide et mettez la casserole sur le feu.

À partir du moment où l'eau bout, comptez 20min de cuisson. Ajoutez alors les pâtes et laissez encore cuire 10min.

Retirez les feuilles de laurier et le thym et laissez refroidir avant de servir.

LA LISTE DES COURSES

- 200g de potiron
- 1L de lait
- 1 oeuf
- Noix de muscade
- Beurre
- Pain de mie
- Jus de citron
- 1 courgette
- 30g d'escalope de veau
- 5 feuilles de persil plat
- poudre d'amande
- Mayonnaise
- 2 yaourts nature
- Paprika doux
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 2 pommes de terre
- 1 concombre
- 100g de maïs
- 20g de poisson blanc
- 1 brin d'aneth
- Crevettes congelées crues
- 2 échalotes
- Huile d'arachide
- Riz blanc et sauvage
- Curcuma
- 1 banane plantain
- Sel

- Ail
- 30g de vermicelles
- 1/2 blanc de poulet
- 1 navet
- 1 carotte
- 125g de pâtes alphabet
- Thym
- 1 feuille de laurier
-

BON APPÉTIT À VOUS PETIT CHOUX !

SACHEZ QUE VOUS POUVEZ ÉGALEMENT ME SUIVRE SUR :



<http://www.facebook.com/mamanfatale>



<https://fr.pinterest.com/mamanfatale/>



<https://twitter.com/MamanFatale>



<http://www.hellocoton.fr/mapage/mamanfatale>



<https://www.instagram.com/mamanfatale/>



<https://plus.google.com/u/0/118063497417908957065>



mamanfatale