

PLANNING DES MENUS
(SPÉCIAL PORTUGAL)
DE LA SEMAINE 19
PAR

MAMAN
FATALE



PLANNING DES MENUS DE LA SEMAINE

Lundi

RECETTE
CALDO VERDE
(SOUPE AUX
CHOUX)

Mardi

RECETTE
BACALHAU A
BRAS (MORUE À
LA PORTUGAISE)

Mercredi

RECETTE
TOSTA MISTA
(CROQUE-
MONSIEUR)

Jeudi

RECETTE
CALDEIRADA
(BOUILLABAISSE
DE POISSON)

Vendredi

RECETTE
PATANISCAS
(GALETTES DE
MORUE)

Samedi

RECETTE
PORCO A
ALENTAJANA
(PORC)

Dimanche

RECETTE
CANJA DE
GALINHA
(BOUILLON DE
POULE)





Lundi

RECETTE
CALDO VERDE
(SOUPE AUX
CHOUX)


Ingrédients / pour 4 personnes

- > 1,5 l d'eau
- > 500 g de pommes de terre coupées en dés
- > 1 gros oignon coupé en morceaux
- > 300 g de chou vert coupé en julienne
- > 1,5 dl d'huile d'olive
- > 1/2 chorizo coupé en rondelles
- > 4 tranches de pain de maïs

Réalisation

 Difficulté	Facile
 Préparation	10 mn
 Cuisson	25 mn
 Temps Total	35 mn

PRÉPARATION / Caldo verde (soupe aux choux)

- 1 Mettre l'eau dans une casserole et saler. Porter à ébullition.
 - 2 Ajouter les dés de pomme de terre et les morceaux d'oignon et cuire pendant 15 minutes. Mixer.
 - 3 Bien rincer et égoutter les lanières de chou. Ajouter à la soupe et cuire pendant 10 minutes, sans couvrir.
 - 4 Ajouter l'huile d'olive et porter rapidement à ébullition, sans couvrir.
-  **Pour finir**
Distribuer la soupe dans des bols et y répartir les rondelles de chorizo. Servir avec le pain de maïs.

Mardi

RECETTE BACALHAU A BRAS (MORUE À LA PORTUGAISE)

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 pavés de morue (600 g environ)
- 6 oeufs
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- persil
- 12 pommes de terre

Préparation de la recette :

Laisser dessaler la morue dans de l'eau (que vous renouvelez régulièrement) environ 24 heures avant de commencer la préparation.

C'est indispensable à la bonne réalisation de ce plat car sinon, ce serait immangeable, car trop salé!!

Découper la morue en petits morceaux, en retirant méticuleusement les arêtes.

Faire revenir les oignons et l'ail émincés dans l'huile de tournesol et l'huile d'olive.

Faire revenir pendant 5 minutes les morceaux de morue avec l'oignon et l'ail.

Réserver.

Découper les pommes de terre en frites très fines. Les plonger dans la friteuse pour qu'elles soient précuites (et non cuites !!!).

Mélanger les frites, la morue, les oignons et l'ail ensemble dans la poêle. Refaire chauffer pendant 5 minutes.

Battre les oeufs en omelette, saler, poivrer. Mettre cette préparation avec la morue 1 minute avant la fin de la cuisson. Laisser chauffer quelques instants tout en remuant (faire attention à ne pas cuire les oeufs).

Saupoudrer de persil et mélanger.

Décorer d'olives noires et de tomates cerises.

Mercredi

RECETTE TOSTA MISTA (CROQUE- MONSIEUR)

Ingrédients pour 1 unité

- 2 tranches de pain de campagne
- 2 tranches de fromage (type emmental ou edam)
- 2 tranches fines de jambon blanc
- beurre

Préparation

Disposer le fromage sur une tranche de pain, puis le jambon.

Beurrer la tranche de pain restante des deux cotés et la poser sur le jambon.

Griller au toaster à croques de préférence. Sinon, passer au four, en position gril, pendant 6-8 minutes. Couper en deux et servir chaud.

Nota: se mange avec les doigts, la base de la tosta dans une serviette en papier, à cause du beurre.

Jeudi

RECETTE
CALDEIRADA
(BOUILLABAISSE
DE POISSON)




Ingrédients / pour 6 personnes

- › 2,5 kg de poissons variés (vous pouvez acheter un mélange de poisson surgelé)
- › 3 oignons
- › 800 g de pommes de terre
- › 2 poivrons verts
- › 1 poivron rouge
- › 4 tomates
- › 1,5 dl d'huile d'olive
- › Sel et poivre

Réalisation

 Difficulté	Facile
 Préparation	25 mn
 Cuisson	50 mn
 Temps Total	1 h 15 mn

PRÉPARATION / Caldeirada de peixe (Bouillabaisse de poisson)

-  Couper les oignons en rondelles fines. Mettre les rondelles au **fond** d'une casserole. Eplucher et couper les pommes de terre en quartiers, les poivrons en lamelles et émincer les tomates. Mettre sur les oignons dans la casserole. Ajouter l'huile d'olive et du poivre. Couvrir et laisser cuire à feu moyen sans mélanger, en secouant légèrement la casserole de temps en temps.
 -  Pendant ce temps, préparer les poissons et couper les plus gros en morceaux.
-  **Pour finir**
Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajouter les poissons dans la casserole. Les sardines doivent être ajoutées les dernières. Saler et laisser cuire les poissons. Il faut compter environ 30 minutes pour que tout soit cuit.

Vendredi

RECETTE
PATANISCAS
(GALETTES DE
MORUE)

Ingrédients (8 personnes):

- 500g de morue dessaler
- 300g de farine
- 1 oignon moyen hachés
- quelques branches de persil plat
- 3 oeufs
- 1 cuil
- à café du sel
- 2 verres d'eau froide
- d'huile pour la friture.

Préparation:

Faites dessaler la morue 12 h dans de l'eau froide, en renouvelant l'eau plusieurs fois. Effeuillez la morue délicatement et mettez-la de côté. Préparez la pâte : Dans une saladier mélangez la farine avec en fouet, ajouté de l'eau petit à petit et les oeufs afin d'avoir une pâte légèrement épaisse et bien homogène, incorporez le oignon hachés et le persil, la morue effeuillée et le sel.

Chauffez l'huile à 180°C. Prélevez des portions de pâte avec une grande cuillère et plongez-les dans l'huile. Retournez-les de chaque côté, à l'aide d'une écumoire pour qu'elles soient dorées.

Égouttez-les sur un papier absorbant et servez avec une salade.

Samedi

RECETTE
PORCO A
ALENTAJANA
(PORC)

INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

2 oignons
1cs de huile d'olive
1 tomate sel
poivre
persil
1cs de saindoux
1 feuille de laurier
1kg de pommes de terre coupés en cubes
1.5kg de viande porc maigre
4 gousses d'ail
1/2 bouteille de vin blanc sec
3cs de paprika
1kg de coques

ÉTAPE 1 :

Faire mariné la viande 24 heures. Et les coques les déssaler également la veille à l'aide de gros sel:

La veille, préparer la viande, couper la viande en cubes et l'assaisonner avec l'ail, le paprika, le sel, le poivre, le laurier, et pour finir le vin blanc.

Plonger les coques dans de l'eau avec du gros sel pour lui retirer le sable, changer cette eau de temps en temps.

Le lendemain égoutter la viande et réserver la marinade.

Dans une poêle, faire chauffer le saindoux et l'huile d'olive. Ajouter les cubes de viande et les faire dorer sur tous les côtés. Disposer vos morceaux déjà dorés dans un wok.

Faire dorer les oignons hachés et la tomate dans la graisse de la viande. Et incorporez ces ingrédients dans le wok. Verser la marinade sur la viande et laisser mijoter doucement.

Saler et poivrer à nouveau si nécessaire mais pas trop car les coques auront absorbés du sel.

Faire frire les cubes de pommes de terre. Réserver.

Ajouter vos coques à la viande, couvrir afin qu'ils puissent s'ouvrir, mélangez.

Dresser les pommes de terre dans le wok sur la viande et les coques donc en mélangeant légèrement. Restes plus qu'à saupoudrer de persil pour la déco.

Dimanche

RECETTE
CANJA DE
GALINHA
(BOUILLON DE
POULE)

Ingrédients / pour 6 personnes

- › 1 poulet entier
- › 2 litres d'eau
- › 250 g de petites pâtes
- › Beurre
- › Gros sel

Réalisation

- ||| Difficulté **Facile**
- ✂ Préparation **25 mn**
- 🕒 Temps Total **25 mn**

PREPARATION / Soupe portugaise (dite "Canja")

- 1 Faire cuire un poulet entier dans une grande casserole avec 2 l d'eau salée pendant environ une heure (pour que la chair soit plus facile à se décoller de l'os)



- 2 Une fois cuit, sortir le poulet, le poser dans un plat et commencer à le décortiquer en entier en petits morceaux (cela prends 20 a 25min). Garder son eau de cuisson, qui servira de base pour la soupe.



- 3 Pendant que vous détaillez les morceaux de poulets, mettre le paquet des pâtes de préférence petites, moi j'utilise les pâtes portugaises dites 'cuscus' et les faire cuire durant 15 min environ avec 60 g de beurre dans l'eau de cuisson du poulet.



- 4 Une fois que les pâtes sont presque cuites, rajouter les petits morceaux de poulet et faire mijoter pendant 15 minutes.

LA LISTE DES COURSES

- 3kg de pommes de terre
- 9 oignons
- 300g de chou vert
- huile d'olive
- 1/2 chorizo
- 4 tranches de pain de maïs
- 3 pavés de morue
- 9 oeufs
- huile de tournesol
- persil
- pain de campagne
- Tranches d'emmental
- 4 tranches de jambon blanc
- Beurre
- 2,5kg de poissons variés
- 2 poivrons verts
- 1 poivron rouge
- 5 tomates
- 500g de morue dessalée
- 300g de farine
- huile de friture
- du saindoux
- Laurier
- 1,5kg de viande de porc maigre
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouteille de vin blanc sec
- 1kg de coques
- Paprika

- 1 poulet entier
- 250g de petites pâtes

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