



Planning de menus

par

Maman.
fatale



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dîner

**Moussaka
mozzarella**

**Emince de
poulet aux
mirabelles**

**Clafoutis
saumon,
courgettes
et petits
pois**

**Pilaf de
Quinoa
aux
petits
legumes**

**Tarte aux
champignons
et tomates
sechees**

**Pumonières
croustillantes
de figues au
chevre frais**





Recettes

moussaka mozzarella

<http://www.cuisineactuelle.fr/recettes/moussaka-gratinee-219278>

Emince de poulet aux mirabelles

<http://www.750g.com/eminces-de-poulet-aux-mirabelles-r9912.htm>

Clafoutis saumon, courgettes et petits pois

<http://www.cuisineactuelle.fr/recettes/clafoutis-au-saumon-courgettes-et-petits-pois-276663>

Pilaf de Quinoa aux petits légumes

<http://www.cuisineaz.com/recettes/pilaf-de-quinoa-aux-petits-legumes-79328.aspx>

Tarte aux champignons et tomates sechées

http://www.marmiton.org/part/recette-pas-cher/recette_tarte-aux-champignons-tomates-sechees-et-oignons_661.aspx

Aumonieres croustillantes de figues au chevre frais

<http://www.marieclaire.fr/cuisine/aumonieres-croustillantes-de-figues-au-chevre-frais,1194018.asp>

Moussaka mozzarella

1 Lavez les courgettes et les aubergines. Coupez-les en tranches de 5 mm environ. Salez tranches d'aubergine et laissez-les dégorger pendant 1 heure.

2 Egouttez les tomates pelées en réservant le jus qui sera utilisé. Hachez grossièrement les tomates.

3 Pendant ce temps, pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Faites chauffer 3 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte. Faites-y revenir l'ail, l'oignon et la viande hachée en remuant pendant 5 minutes.

4 Ajoutez les tomates et leur jus. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

5 Faites chauffer 4 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faites-y dorer les tranches d'aubergines puis les tranches de courgettes.

6 Egouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et changez l'huile de cuisson régulièrement.

7 Préchauffez le four th. 7 (210 °C).

8 Dans un plat à gratin montez la moussaka avec une couche d'aubergine, une couche de viande à la tomate, une couche de courgettes, une couche de viande, une couche d'aubergine et une couche de viande.

9 Coupez une mozzarella en tranches et recouvrez-en la moussaka. Parsemez le plat de la 2^e mozzarella hachée. Enfournez pour 20 minutes. Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

Ingrédients pour 6 personnes

- Courgettes : 3
- Aubergines : 3
- Boeuf haché : 600 g
- Grosse boîte de tomates pelées : 1
- Oignons : 2
- Ail : 2 gousses
- Mozzarella : 2
- Gruyère râpé : 50 g
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Emince de poulet aux mirabelles

1 Emincer les escalopes de poulet

2 Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, y dorer l'oignon émincé puis l'émincé de poulet.

3 saler, poivrer

4 Arroser avec le vin blanc, laissez réduire un peu.
ajouter un peu d'eau, cuire pendant 10 minutes environ, ensuite ajouter les mirabelles, le persil et le miel.

5 mélanger et poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

1 cuillère à soupe de persil ciselé
1 cuillère à soupe de miel liquide
400 g de mirabelles dénoyautées
10 cl de vin blanc sec
sel, poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
4 belles escalopes de poulet

Clafoutis saumon, courgettes et petits pois

Ingrédients pour 6 personnes

- Filet de saumon sans peau ni arêtes : 300 g
- Petites courgettes bien fermes (700 g) : 3
- Oignon : 1
- Petits pois congelés : 300 g
- Oeufs : 3
- Crème liquide : 40 cl
- Fécule de maïs : 30 g
- Aneth ciselé : 2 cuil. à soupe
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive : 10 g

1 Couper les courgettes en petits dés puis éplucher et émincer l'oignon.

2 Faire revenir les courgettes et l'oignon environ 20 minutes dans une poêle avec un peu d'huile.

3 Plonger les petits pois 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis dans de l'eau glacée.

4 Découper le saumon en cubes de 3 cm.

5 Répartir tous ces ingrédients dans un plat à gratin beurré et fariné.

6 Préchauffer le four à 180°C.

7 Fouetter les œufs en incorporant la fécule, la crème, l'aneth, le sel et le poivre.

8 Recouvrir le saumon et les légumes de cette préparation.

9 Glisser le plat dans un four et laisser cuire pendant environ 30 minutes.

10 Augmenter le four à 200°C et laisser encore une quinzaine de minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
Servir chaud.

Pilaf de quinoa aux petits légumes

ÉTAPE 1

Faites revenir l'oignon dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile et le quinoa.

ÉTAPE 2

Faites dissoudre le cube de bouillon dans un grand verre d'eau et versez-le sur le quinoa dans la poêle.

ÉTAPE 3

Ajoutez de l'eau froide pour recouvrir le quinoa et laissez cuire à couvert pendant 10 minutes.

ÉTAPE 4

A part, faites cuire dans une seconde poêle les carottes et le poivron avec 1 c. à soupe d'huile.

ÉTAPE 5

Ajoutez l'ail haché, le sel et le poivre et laissez dorer pendant quelques minutes.

ÉTAPE 6

Ajoutez la préparation au quinoa cuit, puis déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique.

ÉTAPE 7

Versez ce jus sur le quinoa et mélangez délicatement en incorporant le persil haché.

ÉTAPE 8

Servez sans attendre.

INGRÉDIENTS

250 g de quinoa

2 carottes épluchées et coupées en cubes

1 poivron rouge épépiné et coupé en petits morceaux

2 gousses d'ail pelées

1 gros oignon haché

1 cube de bouillon végétal

2 c. à soupe d'huile de tournesol

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

persil

sel, poivre

Tarte aux champignons et tomates sechees

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte feuilletée croustillante et aérée Carrefour
 - 15 cl de crème fraîche d'Isigny Reflets de France
 - 2 œufs Filière Qualité Carrefour
 - 250 g de champignons entiers de Paris Carrefour
 - 75 g de tomates séchées Carrefour
- L'épicerie de base :
- 2-3 oignons jaunes
 - huile d'olive vierge extra extraite à froid Carrefour

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Étaler la pâte et la piquer avec une fourchette. La faire précuire pendant 5 à 10 minutes au four.

Couper les oignons finement. Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive. Les retirer du feu lorsqu'ils deviennent transparents.

Mélanger la crème fraîche avec les œufs.

Egoutter les champignons.

Disposer sur la pâte les champignons, les tomates séchées, et les oignons.

Verser le mélange crème fraîche/œufs. Faire cuire pendant 40 minutes environ.

Aumônières croustillantes de figues au chèvre frais

1. Préchauffez le four à th 7 (210°). Rincez rapidement les figues, essuyez-les, coupez-les en tranches. Emiettez le fromage dans un bol, salez et poivrez.
2. Dans un autre bol, mélangez le miel et l'huile d'olive. Faites fondre le beurre (au micro-ondes ou au bain-marie).
3. Étalez les feuilles de brick sur le plan de travail. Répartissez au centre les tranches de figues, couvrez de fromage, puis avec une petite cuillère, répartissez le mélange huile-miel.
4. Refermez les feuilles de brick pour former des aumônières, liez-les avec un peu de ficelle de cuisine. Badigeonnez les aumônières de beurre fondu à l'aide d'un pinceau, puis posez-les sur la plaque du four.

Ingrédients

- 4 feuilles de brick
- 8 petites figues
- 200 g de fromage de chèvre frais (type Chavroux, Petit Billy)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 30 g de beurre
- Sel poivre





Liste de courses

- 6 courgettes
- 3 aubergines
- 600g de boeuf hâché
- Grosse boîte de tomates pelées
- 5 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 mozzarellas
- huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Persil
- Miel
- 450g de mirabelles
- 10cl de vin blanc
- 4 escalopes de poulet
- 300g de filet de saumon sans peau ni arrêtes
- 300g de petits pois congelés
- 5 oeufs
- 40cl de crème liquide
- 30g de fécule de maïs
- Aneth
- 250g de quinoa
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- Cube de bouillon végétal
- Huile de tournesol
- Vinaigre balsamique
- 1 pâte feuilletée
- 15cl de crème fraîche
- 250g de champignons entiers
- 75g de tomates séchées
- 2 oignons jaunes
- 4 feuilles de bricks
- 8 petites figues
- 200g de fromage frais
- 30g de beurre