



Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Maquereau grillé Blettes et quinoa Laitage Fruit/Compote	Poulet au lait de coco curry – Ebyl Laitage Fruit/Compote	Piperade Mélange de céréales Laitage Fruit/Compote	Pâtes courgette et fruits de mer Laitage Fruit/Compote	Salade Méditerranéenne Laitage Fruit/Compote	Côte de porc moutardée Tomates Provençales Laitage Fruit/Compote	Moussaka Laitage Fruit/Compote
Haricots lingots sauce tomate Laitage Fruit/Compote	Taboulé de boulgour au saumon, petits pois et courgettes Laitage Fruit/Compote	Risotto petit pois crevette Laitage Fruit/Compote	Filet Mignon de porc – Epinards Laitage Fruit/Compote	Cuisse de poulet ou Merguez – Couscous/Ratatouille Laitage Fruit/Compote	Cabillaud aux aromates et brocolis vapeurs Laitage Fruit/Compote	Salade verte Quiche Laitage Fruit/Compote

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pavé de saumon Polenta Laitage Fruit/Compote	Côtelette d'agneau Pomme de terre vapeur Laitage Fruit/Compote	Légumes farcis Laitage Fruit/Compote	Steak - Gratin de courgette Laitage Fruit/Compote	Œuf Tagliatelle aux asperges Laitage Fruit/Compote	Poulet basquaise - Riz Laitage Fruit/Compote	Aïoli Laitage Fruit/Compote
Tarte à la tomate Laitage Fruit/Compote	Brochettes de crevettes – Asperges - Laitage Fruit/Compote	Salade de crudités Laitage Fruit/Compote	Tarte aux blettes Laitage Fruit/Compote	Saucisses purée - Laitage Fruit/Compote	Salade Mexicaine Laitage Fruit/Compote	Salade de mâche – œuf dur Laitage Fruit/Compote

Vous pouvez sans problème intercaler une journée « reste de repas » si besoin et décaler les jours suivants.

→ Laitage = yaourt, fromage blanc, petit suisse ou fromages ou desserts lactés (flan, riz au lait...)

Maquereau grillé – Blettes et Quinoa

Pour 2 personnes

2 maquereaux
400g de blettes
80-100g de quinoa environ
Persil, thym, coriandre
Jus de citron
Ail
Cumin
Huile
Sel, poivre



1. Préparer le poisson en le garnissant des aromates (persil, thym, coriandre)
2. Dans un bol, mélanger le jus de citron avec 10cL d'eau. Ajouter le reste des herbes ciselées et l'ail écrasé. Saler, poivrer.
3. Laisser les maquereaux mariner dans cette préparation pendant 15min en les tournant 1 ou 2 fois.
4. Sortir les poissons et les faire griller au grill (four) ou au barbecue pendant une quinzaine de minute.
5. Laver et couper aux ciseaux les blettes.
6. Les cuire à la vapeur à l'autocuiseur. Puis les faire revenir à la poêle avec un peu de matière grasse. Saler, poivrer.
7. Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante.

Haricot lingot sauce tomate

🕒 40 min

Pour 2 personnes

400 g de haricots blancs frais ou en boîte
1 oignon
1 gousse d'ail
3 tomates
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Quelques branches de thym
1 feuille de laurier
Sel et poivre



1. **Si haricots secs** : Rincez les haricots puis mettez-les à cuire dans de l'eau bouillante avec le thym et la feuille de laurier pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les haricots deviennent tendre.
Si haricots en conserves : Rincez les haricots et jetez le liquide de conservation, réservez les pour l'instant
2. Coupez les tomates en morceaux, épluchez l'ail et l'oignon et émincez-les. Mettez le tout dans une casserole avec l'huile d'olive et laissez cuire 15 minutes.
3. Versez un verre d'eau dans la casserole et ajoutez-y les haricots, assaisonnez, ensuite laissez cuire 5 minutes.
4. Servez enfin les haricots blancs à la tomate en entrée avec une salade, ou en plat principal avec un peu de riz par exemple. Vous pouvez également ajouter quelques carottes à la recette pour une variante tout aussi délicieuse.

Poulet au lait de coco curry – ebly

🕒 15 min

Pour 2 personnes

200g de blanc de poulet

200g environ de lait de coco

Curry

Ebly

Matière grasse



1. Dans une poêle avec matière grasse, cuire les blancs de poulet préalablement coupés en morceaux
2. A mi-cuisson, ajouter le lait de coco et le curry. Laisser réduire quelques minutes.
3. En parallèle, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'ebly selon le temps indiqué sur l'emballage. Une fois cuits, égoutter et servir.

Taboulé de boulgour au saumon, petits pois et courgettes

Pour 2 personnes

100 g de boulgour

1 petit concombre

½ courgette

100 g de petits pois

200 g de filet de saumon frais

Jus d'1 citrons

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 botte de persil

Sel et poivre



1. Versez le boulgour dans une casserole d'eau bouillante puis faites-le cuire en fonction de la méthode indiquée sur le paquet. Égouttez.
2. Ajoutez le jus d'un citron, l'huile d'olive et le persil ciselé. Salez, poivrez puis remuez. Laissez ensuite reposer au frais pendant 1h minimum.
3. Lavez le concombre sans le peler puis taillez-le en petits dés. Réalisez la même chose pour la courgette, puis faites-la revenir quelques minutes à la poêle dans un filet d'huile d'olive (vous aurez ainsi un mélange de texture dans votre taboulé, mais il est tout à fait possible de l'intégrer crue). Réservez-les dans un bol.
4. Plongez les petits pois dans l'eau bouillante s'ils sont surgelés, sinon égouttez-les et mélangez-les aux légumes précédents. Incorporez le tout au boulgour puis remuez délicatement. Réservez au frais.
5. Faites cuire le filet de saumon à la vapeur environ 8 minutes puis laissez-le tiédir. Coupez-le en dés puis arrosez-le avec le jus du deuxième citron.
6. Dans une assiette, versez le taboulé de boulgour avec les légumes puis disposez sur le dessus votre saumon ! Dégustez frais.

Piperade – Œuf au plat – Mélange de céréales ou graines de couscous

🕒 30-40 min

Pour 2 personnes

4 œufs
Graines de couscous ou mélange de céréales
2 tomates
1 poivron
1 oignon
1 ou 2 gousses d'ail
Herbes de Provence
Sel, poivre



Préparation piperade :

1. Émincez poivrons, oignons, tomates.
2. Saisir les oignons et poivrons dans une poêle. A mi-cuisson ajoutez une ou deux gousses d'ail hachées.
3. En fin de cuisson ajoutez les tomates.
4. Salez, poivrez. Vous pouvez aussi ajouter des herbes de provence.
5. Faites cuire les œufs au plat. Il est également possible de casser l'œuf sur les légumes façon brouillés.
6. Vous pouvez servir avec un peu de ciboulette ou persil frais ciselé.
7. Dans un petit saladier, verser la graine de couscous ou le mélange de céréales avec une pincée de sel et poivre. Ajouter un petit filet d'huile d'olive et verser de l'eau bouillante à hauteur de la graine. Couvrir et attendre que la graine s'imbibe et gonfle.

Risotto petit pois lardons Ou avec crevettes

🕒 40 min

Pour 2 personnes

120g de riz rond
1 petite boîte de petits pois
150g de lardons ou de crevettes
1 échalote
1 petite poignée de parmesan
½ cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de parmesan



1. Préparer le bouillon de volaille en diluant le ½ cube dans ½L d'eau bouillante (bouilloire ou chauffer au micro-onde).
2. Peler et émincer l'échalote
3. Si risotto avec lardons : faire revenir les lardons dans une casserole puis ajouter l'échalote émincée.
Si risotto crevettes : faire revenir l'échalote dans la casserole avec matière grasse
4. Quand l'échalote devient « transparente », verser le riz à sec dans la casserole et mélanger un peu pour imprégner les grains de riz .
5. Lorsque le riz devient translucide, mouiller avec le bouillon chaud progressivement, au fur et à mesure de son absorption, sans trop remuer pour ne pas faire éclater les grains de riz.
6. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le riz soit cuit.
7. Ajouter les petits pois égouttés
Si risotto aux crevettes : ajouter les crevettes décortiquées en fin de cuisson
8. A la fin, éteindre le feu et ajouter le parmesan.

Pâtes courgettes aux fruits de mer

Pour 2 personnes

120g de pâtes
2 courgettes
200g de fruits de mer
Sel, poivre



1. Faire cuire les pâtes une dizaine de minutes (selon la variété) dans une casserole d'eau bouillante salée, puis les égoutter.
2. Dans une poêle, faire revenir un oignon émincé avec un peu de matière grasse.
3. Ajouter les fruits de mer congelés pour les faire dégorger et laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau (les moules devront être retirées plus tôt pour ne pas les surcuire).
4. Ajouter ensuite les courgettes coupées en petits cubes.
5. Assaisonner : saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
6. En fin de cuisson, ajouter les pâtes égouttées ainsi que les moules.

Filet Mignon de porc – Epinards

🕒 30 min

Pour 2 personnes :

200g de filet mignon de porc
400g d'épinards surgelés
2 oignons
1 cuillère à soupe de crème (facultatif)
Huile ou margarine
Sel, poivre



5. Emincer l'oignon.
6. Mettre le filet mignon dans une casserole en fonte. Une casserole classique peut aussi être utilisée : si le filet mignon ne rentre pas dans la casserole, le partager en 2 ou 3 morceaux.
7. Saisir la viande à feux vif dans une casserole bien chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile ou un peu de margarine
8. Une fois dorée, la retourner et ajouter l'oignon émincé. Ajouter les aromates (laurier, herbes de Provence...). Baisser le feu et couvrir.
9. Laisser cuire 15 min environ en retournant la viande de temps en temps. Si la viande accroche le fond de la casserole, ajouter un peu d'eau en grattant le fond avec une cuillère en bois pour détacher les sucs de la viande. La viande est cuite lorsqu'elle n'est plus rosée à cœur en la piquant.
10. Dans une autre casserole ou poêle, verser les épinards surgelés et cuire à feux moyen jusqu'à absorption de l'eau que l'épinard aura rendu.
11. Ajouter une cuillère à soupe de crème (facultatif).
12. Saler, poivrer.

Salade Méditerranéenne

🕒 15 min

Pour 2 personnes

4 œufs

2 tomates

100g d'haricots verts (facultatif)

Quelques radis

1 oignon rouge

1 petite boîte de thon

1 pomme de terre

Olives

Huile

Moutarde

Sel, poivre



1. Cuire les œufs durs (9 min de cuisson dans l'eau bouillante)
2. Cuire les haricots verts ainsi que les pommes de terres
3. Emincer les tomates, poivrons, oignons, radis
4. Assembler dans un plat tous les ingrédients
5. Préparer une vinaigrette (moutarde, huile, vinaigre)

La pomme de terre peut être remplacé par des pois-chiche, de la semoule, du riz ou encore un mélange de graines. De même, le thon ou l'œuf peut être remplacé par des sardines, maquereaux, crevettes...

Cuisse de poulet ou Merguez – Couscous/Ratatouille



30-40 min

🕒 Pour 2 personnes

2 morceaux ou cuisses de poulet (ou merguez)

Graine de couscous (env. 60-80g)

2 tomates (ou 1 petite boîte de tomates concassées)

1 aubergine

1 courgette

1 poivron

2 oignons

2 gousses d'ail

1 feuille de laurier

2 brins de thym

Huile d'olive, sel, poivre

1. Laver, éplucher les légumes et les couper en dés. Emincer l'oignon également.
2. Dans une poêle, mettre à cuire sans matière grasse et à feux doux les morceaux ou les cuisses de poulet côté peau puis les retourner une fois grillés.
3. Dès que les deux côtés sont bien grillés, les sortir de la poêle et les réserver sur une assiette.
4. Ajouter dans cette même poêle, l'oignon et le poivron émincés afin de les saisir.
5. Une fois bien saisis, ajouter le reste des dés de légumes, la tomate l'ail écrasé et remettre la viande.
6. Ajouter 1 feuille de laurier, 2 brins de thym et assaisonner (sel, poivre).
7. Laisser mijoter en couvrant d'un couvercle pendant 15 min (surveiller la cuisson). Si les légumes ont beaucoup dégorgé, enlever le couvercle en fin de cuisson afin d'évaporer le surplus d'eau.
8. Dans un petit saladier, verser la graine de couscous avec une pincée de sel et poivre. Ajouter un petit filet d'huile d'olive et verser de l'eau bouillante à hauteur de la graine.
9. Couvrir et attendre que la graine s'imbibe et gonfle.

Le poulet peut être remplacé (ou accompagné) par des merguez.

Côtes de porc moutardées – Tomates provençales

🕒 30 min

Pour 2 personnes

2 côtes de porc

4 tomates

Moutarde

Chapelure

1 gousse d'ail

Herbe de Provence, Basilic ou persil

Pignons de pins

Huile



1. Laver et couper les tomates en 2. Facultatif : vous pouvez les faire dégorger 15 min et les salant et en les retournant sur une assiette.
2. Mixer le persil (ou basilic), l'ail, les herbes de Provence, les pignons et la chapelure finement.
3. Disposer les demies-tomates dans un plat à gratin et saupoudrer du mélange de chapelure.
4. Ajouter dans le plat les côtes de porc et les moutarder sur le dessus.
5. Enfourner à 220° pendant 15-20min.

Cabillaud aux aromates et brocolis vapeurs



Pour 2 personnes

2 filets de cabillaud

400 g de brocoli

4 cs de sauce soja

1 cc de miel

3 cs d'huile de sésame

le jus d'un demi citron (vert ou jaune)

1 pincée de Gingembre

1 gousse d'ail

Poivre

piment (facultatif)

Préparation des cabillauds

1. Préchauffez le four à 200°C. Graissez le fond d'un plat à gratin avec un peu d'huile (astuce : frotter à l'aide d'un essuie-tout imbibé d'un peu d'huile afin d'éviter l'excès de graisse).
2. Mélangez la sauce soja, le miel, l'huile de sésame, le gingembre, la pincée de piment (facultatif), l'ail pressé et le jus de citron dans un petit bol.
3. Déposez les filets de cabillaud dans le plat et déposez sur le poisson quelques rondelles de citron.
4. Assaisonnez avec le poivre (la sauce soja est déjà salée) et versez la sauce sur vos filets de poisson.
5. Enfournez pendant 20 minutes.
6. Vous pouvez servir en garnissant vos filets avec quelques graines de sésame, oignon vert ou encore de la coriandre.

Préparation du brocoli

1. Dans un autocuiseur, cuire les brocolis à la vapeur : mettre 2 cm d'eau au fond de l'autocuiseur et installer les brocolis dans le panier de cuisson vapeur.
2. Cuire pendant 8 à 10 min environ.

Moussaka

Pour 2 personnes

200g de viande hachée
1 grosse aubergine (ou 2 petites)
1 boule de Mozzarella
1 poignée de gruyère rapé
1 petite boîte de tomates concassées (240g) ou 2 ou 3 tomates fraîches
1 cc de concentré de tomate
30cL de lait
30g de farine
1 gousse d'ail
Herbe de Provence
Origan
Muscade
Sel, poivre



1. Couper les aubergines en tranches et les faire dégorger (mettre un peu de sel sur les tranches et attendre une trentaine de minutes, ceci est facultatif).
2. Les cuire à la vapeur à l'autocuiseur pendant 5min.
3. Faire revenir la viande hachée à feux doux. L'assaisonner (sel, poivre, Herbes de Provence, origan).
4. Une fois que la viande commence à se séparer et qu'elle a rendu son eau, ajouter le concentré de tomate, l'ail écrasé et les tomates (fraîches ou en boîte).
5. Laisser mijoter une dizaine de minutes.
6. Préparer la béchamel allégée (voir paragraphe « béchamel légère » ci-dessous) : 30g de farine, 30cL de lait et la muscade, sel, poivre.
7. Couper la mozzarella en morceaux/tranches.
8. Dans un plat légèrement graissé, disposer en alternance une couche de préparation viande hachée/tomates, puis une couche d'aubergines, puis une couche de mozzarella, et ceci jusqu'à épuisement des préparations. Terminer par la béchamel (1 seule couche au dessus).
9. Parsemer de gruyère rapé pour faire gratiner.
10. Cuire au four à 200°C pendant 30min.

Béchamel légère (sans beurre) ou Sauce blanche

Idéal pour les gratins, endive au jambon, lasagne...

La béchamel sans beurre est tout aussi onctueuse et gouteuse que la béchamel classique, mais beaucoup moins riche !

Pour 1 demi-litre de lait (50cL), comptez 50g de farine, un peu de noix de muscade, sel, poivre.

Par exemple pour 4 endives au jambon → environ 30cL de lait suffise (donc 30g de farine).

A froid, mettre farine, sel, poivre, muscade dans une casserole et ajouter le lait petit à petit tout en remuant au fouet ou avec une cuillère pour ne pas faire de grumeaux. Une fois mélangé, allumer le feu (feu doux) et continuer de brasser sans s'arrêter de brasser jusqu'à épaississement.

Quiche

1 fond de tarte - pâte brisée
2 gros œufs
200 mL lait
Gruyère râpé (facultatif)
200g talon de jambon
Poivre, sel, muscade



1. Préchauffer le four à 180-200°C (selon le four)
2. Étaler la pâte et la transférer dans le moule à tarte. Vous pouvez très bien laisser le papier cuisson. Sinon il faudra chemiser le moule avec un peu de beurre et de farine.
3. Vérifier que la pâte recouvre bien les bords du moule, puis piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette (ceci empêchera la pâte de gonfler).
4. Découper le jambon en petits dés et le répartir sur la pâte.
5. Dans un autre bol, battre les œufs entiers à l'aide d'une fourchette et ajouter le lait, le sel, le poivre et la muscade.
6. Verser la préparation sur les dés de jambon.
7. Parsemer la quiche d'un peu de gruyère et enfourner pendant 30 min environ.

Accompagner d'une salade verte.

Pavé de saumon – Polenta

Pour 2 personnes

1 pavés de saumon
Polenta
Lait ou boisson végétale (amande, riz, soja...)
Sel, poivre, noix de muscade

1. Lancer la cuisson du saumon dans une poêle.
2. Cuire la semoule de maïs dans une casserole d'eau bouillante salée. Pour rendre la polenta plus onctueuse, rajoutez un peu de lait.
3. Salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade et laissez cuire à feu doux en mélangeant continuellement.
4. Lorsque la semoule devient plus épaisse, versez la dans un plat à gratin.
5. Parsemer de gruyère râpé et enfourner pour la faire gratiner.

Tarte à la tomate



1 pâte brisée maison ou du commerce
2 ou 3 tomates
1 petit poivron
Moutarde
Un peu de gruyère râpé
Huile d'olive
Herbe de Provence

1. Étaler la pâte puis la placer au réfrigérateur pendant une dizaine de minutes. N'oubliez pas de chemiser le moule avec un peu de beurre et de farine si vous n'utilisez pas de papier cuisson.
2. Préchauffer le four à 180-200°C (selon le four)
3. Couper les tomates en tranches et le poivron.
4. Étaler une fine couche de moutarde sur la pâte ainsi qu'un peu de gruyère râpé.
5. Disposer vos tranches de tomate et poivron par dessus.
6. Assaisonner : sel, poivre, Herbes de Provence et terminer par un filet d'huile d'olive.
7. Enfournier à 180-200°C pendant 20 minutes environ en surveillant la cuisson.

Côtelette d'agneau – Pomme de terre vapeur

Pour 2 personnes :

4 côtelettes d'agneaux
3-4 pommes de terre
Huile
Herbe de Provence
Sel, Poivre



1. Laver et éplucher les pommes de terre.
2. Cuire les pommes de terre à la vapeur dans une cocotte minute pendant 15min environ.
3. Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile, saisir les côtelettes. Les retourner à mi-cuisson.
4. Assaisonner (sel, poivre) et parsemer d'Herbes de Provinces.
5. Pour faire du jus, ajouter un peu d'eau au fond de la poêle encore bien chaude (après avoir retiré les côtelettes) et gratter le fond avec une cuillère en bois afin de décoller les sucs

Brochette de Crevettes et Asperges



Pour 2 personnes

300 g de crevettes non-décortiquées ou 60 g décortiquées
400 g asperges
1 citron vert
huile
3 à 4 c.à.c de curcuma
1 ou 2 gousses d'ail
sel, poivre
pics à brochette

Préparation des brochettes de crevettes

1. Décortiquer les crevettes si vous les avez achetées entières.
2. Préparer la marinade : dans un plat, verser un fond d'huile (environ 3 c.à.s), ajouter le jus de citron vert, l'ail écrasé, le curcuma, sel et poivre.
3. Laisser mariner les crevettes au réfrigérateur pendant au moins 30 min.
4. Piquer les crevettes sur les pics à brochettes et les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Enfourner pendant 10 min à 210°C. Retourner les brochettes à mi-cuisson.

Préparation des asperges

1. Laver et égoutter les asperges.
2. Couper l'extrémité des tiges pour enlever la partie dure.
3. Les cuire 15 min environ à la vapeur (autocuiseur) en n'oubliant pas de saler l'eau.
4. Sortir les asperges et les servir avec les brochettes.

Vous pouvez aussi accompagner ce plat d'un peu de riz ou d'un autre féculent.

Légumes farcis

Pour 2 personnes

2 courgettes rondes, tomates, poivrons...
200g de viande hachée
1 œuf
1 gousse d'ail
Panure
Herbes de Provence
Muscade
Sel, Poivre

1. Creuser vos légumes : courgettes (les rondes de Nice se prêtent bien aux farcis), tomates, poivrons, aubergines... Conserver et mettre de côté l'intérieur évidé.
2. Préparer la farce : mélanger la viande hachée avec les aromates (Herbes de Provence, sel, poivre, muscade), 1 gousse d'ail, un œuf et un peu de panure.
3. Remplir les légumes avec la farce.
4. Mettre un peu d'eau au fond du plat et rajouter la partie évidée des légumes
5. Cuire au four à 180°C.



Salade de crudités pois chiche

🕒 10 min

Pour 2 personnes :

1 boîte de thon
1 petite boîte de pois chiche
Quelques radis
1 petite boîte de maïs
Quelques pousses d'épinards
1 carotte
1 avocat
Vinaigrette
Sel, poivre

1. Laver et raper la carotte à l'aide d'un robot.
2. Laver et couper les radis en rondelles ainsi que l'avocat en cubes.
3. Rincer et égoutter les pois chiches et le maïs.
4. Nettoyer les pousses d'épinards.
5. Mélanger tous les ingrédients et ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigrette.

Steak - Gratin de courgettes

Pour 2 personnes

2 steaks hachés
500g de courgettes
250mL lait
25g de farine
Gruyère râpé
100g de Mozzarella (1 petite boule)
Muscade
Sel, Poivre



1. Laver les courgettes et couper les pointes (il n'est pas obligatoire d'enlever la peau).
2. Les couper en rondelles légèrement épaisses
3. Les cuire à la vapeur : 5-7min à la cocotte-minute
4. En parallèle préparer la sauce blanche :
A froid, mettre farine, sel, poivre, muscade dans une casserole et ajouter le lait petit à petit tout en remuant au fouet ou avec une cuillère pour ne pas faire de grumeaux. Une fois mélangé, allumer le feu (feu doux) et continuer de brasser sans s'arrêter jusqu'à épaississement.
5. Les disposer les courgettes cuites dans un plat à gratin. Verser la béchamel par-dessus. Puis parsemer de tranche de mozzarella sur le dessus (ou couper la en morceau) et de gruyère râpé ou parmesan.
6. Faire gratiner au four à 180°C.
7. Cuire les steaks hachés à la poêle

Tarte aux blettes



🕒 40 min

1 fond de tarte (pâte brisée)
600g de blettes
2-3 œufs
15cl de lait
4-5 tranches de chèvre ou roquefort (facultatif)
20g de gruyère râpé
Sel, poivre

1. Laver et couper les blettes en petits tronçons avec les feuilles. Les cuire à la vapeur 15min à la cocotte-minute.
2. Etaler la pâte et la disposer dans le moule. Piquer le fond et disposer les blettes.
3. Battre les œufs et mélanger le lait. Verser l'appareil sur les blettes.
4. Disposer les tranches de chèvre ou roquefort sur la tarte.
5. Parsemer de gruyère râpé et enfourner à 180°C pendant 20-30 minutes.

Œuf poché – Tagliatelle aux asperges

Pour 2 personnes

4 œufs
Tagliatelles
Asperges
Sel, poivre

1. Coupez les queues des asperges et les cuire à l'autocuiseur (6 min).
2. Faites cuire les tagliatelles dans une casserole remplie d'eau salée.
3. Pour ce plat, je propose un œuf poché mais un œuf mollet marche tout aussi bien.



→ Pour l'œuf poché : faire chauffer une casserole d'eau, mettre 1 cuillère à soupe de vinaigre. Casser l'œuf et le verser délicatement dans l'eau. Rabattre rapidement le blanc autour du jaune. Laisser cuire 2 à 3 minutes, une fois le blanc aggloméré, le sortir.

→ Pour l'œuf mollet : faire cuire l'œuf entier (avec coquille) 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

4. Assembler le tout : tagliatelles, asperges et les œufs. Saler, poivrer.

Saucisses - purée de pomme de terre

🕒 30 min

Pour 2 personnes :

2 saucisses

Pour 250g de pommes de terre :

100mL de lait ou lait végétal (soja, riz...)

1 pincée de noix de muscade

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier

Sel, poivre



1. Laver et peler les pommes de terre, puis les couper en cubes.
2. Les cuire dans une casserole d'eau avec une gousse d'ail et une feuille de laurier jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 20min).
3. Egoutter les pommes de terre.
4. Faire chauffer le lait au micro-onde
5. Ecraser les pommes de terre avec le presse-purée en ajoutant progressivement le lait chaud.
6. Assaisonner : sel, poivre, noix de muscade.
7. Cuire les saucisses à la poêle et servir avec la purée

Poulet basquaise - Riz



Pour 2 personnes

2 cuisses de poulet

Riz

240g de tomates concassées ou tomates entières pelées appertisées

2 poivrons

1 gousse d'ail

1 cs d'huile

Sel, poivre

1. Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Emincer les poivrons, hacher ou presser la gousse d'ail.
3. Préchauffer l'huile. Faire sauter les cuisses de volaille de manière à ce qu'elles soient bien dorées sur toutes les faces.
4. Retirer la viande de la cocotte et la réserver.
5. Faire revenir la garniture (poivron, ail, oignon) pendant quelques minutes.
6. Placer à nouveau la viande dans la cocotte avec la garniture.
7. Pour finir ajouter la tomate. Saler et poivrer.
8. Cuire à feu doux pendant 30-40min.

Salade Mexicaine

Pour 2 personnes

1 petite boîte d'haricot rouge
1 petite boîte de maïs
1 petit poivron rouge
1 petit oignons rouge
1ou 2 tomates selon la grosseur
quelques olives noires
moutarde
huile d'olive
citron vert (jus et zeste 1 c-a-c)
sel et poivre noir
une pincée de cumin
tabasco (facultatif)
1 gousse d'ail écrasée
coriandre ciselée



1. Commencer par rincer et égoutter les haricots rouge et le maïs.
2. Rincer et couper en petits dés l'oignons rouge.
3. Rincer et couper en quartier la tomate et le poivron rouge.
4. Préparer la vinaigrette en fouettant énergiquement la moutarde et le jus de citron et verser l'huile d'olive en fin filet, on doit obtenir une vinaigrette onctueuse, ajouter l'ail écrasé sel et poivre et le tabasco (facultatif).
5. Dans un plat creux mélanger les haricots, le maïs, la tomate, le poivron et l'oignons rouge. Saupoudrer de coriandre. Verser la vinaigrette et bien mélanger. Placer au frais pour 1 heure.
6. Parsemer de coriandre et de cumin (on peut inclure le cumin dans la vinaigrette).

Aïoli saumonette et légumes vapeurs

🕒 25 min

Pour 2 personnes

Saumonette (200-250g)
2 petites pommes de terre
2 carottes
100g de chou-fleur
1 œuf
Ail
Huile
Vinaigre
Moutarde
Sel, poivre



1. Cuire la saumonette à la vapeur.
2. Faire de même avec les légumes et la pomme de terre.
3. Préparer l'aïoli : battre au fouet un jaune d'œuf (enlever le blanc) avec 1 cc de moutarde et 1 de vinaigre, sel, poivre. Ajouter l'huile progressivement pour faire monter la mayonnaise. A la fin ajouter l'ail écrasé.
4. Accompagner ce plat d'une cuillère à soupe d'aïoli

Vous pouvez ajouter vos légumes favoris : poireaux, courgettes, brocolis ... !

Salade de mâche – œuf dur

🕒 10 min

Pour 2 personnes

2 œufs

Mâche

Moutarde, Huile, Vinaigre de vin



1. Laver la mâche et l'essorer.
2. Cuire les œufs durs dans une casseroles d'eau bouillante (9 min) puis les écaler.
3. Préparer la vinaigrette : 1 càc de moutarde, 1 càs de vinaigre, huile.

Vous pouvez tout à fait ajouter quelques tomates cerises, olives, noix ou encore quelques morceaux de feta.