

Lundi

Matin : Jus d'orange, céréales spécial K et yaourt nature

Une belle orange pressée accompagnée d'une portion de Spécial K feuille de chocolat et un yaourt brassé, un régal !

Midi : Poké bol au saumon

- Pousses d'épinards
- Riz
- Saumon en dés
- Citron vert
- tomates cerise
- Mangue

Dans un grand bol, disposez en 3 parts égales, les pousses d'épinard, les dés de saumon et le riz.

Rajoutez votre mangue découpée en morceaux sur les pousses d'épinards, quelques tomates cerise pour donner de la couleur à votre plat.

Pressez un citron, mettez un peu de vinaigre balsamique et une cuillère à café d'huile de noix et dégustez !

Soir : filet de poulet, pâtes à la caprese et ses lamelles de courgettes

- Filet de poulet
- spaghettis
- câpres
- Olives
- crème liquide allégée
- ail
- Courgettes
- huile d'olives

Dans un premier temps, découpez votre courgette en lamelle et faites cuire à la vapeur 15 minutes.

Faites cuire vos spaghettis comme indiqué sur le paquet. Lorsque les courgettes sont cuites, passez-les dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive.

Faites revenir vos filets de poulet. Lorsque les pâtes sont à votre goût, égouttez les et utilisez la même casserole préalablement vidée pour y faire revenir les câpres, l'ail, les olives, la crème et les spaghettis.

Faire revenir rapidement les courgettes dans une cuillère à café d'huile d'olives avec un peu d'ail. Assaisonnez et servez dans une jolie assiette vos pâtes, votre poulet et vos courgettes.

Mardi

Matin : yaourt en couleur

- 1 yaourt
- 1 kiwi
- 1 banane
- 3 ou 4 fraises

Dans une assiette creuse, versez votre yaourt nature, dessus, déposez une rangée de kiwi coupé en rondelle, puis une rangée de banane et enfin une rangée de fraise. Un dessert léger et coloré !

Midi : Brochettes poulet tandoori / Salade de cresson

- Ail
- Coriandre
- Sel
- Poivre
- Jus de citron
- Gingembre
- 2 filets de poulet
- 1 yaourt nature
- Curcuma
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Cresson

Dans un saladier, mélangez, la coriandre, l'ail, le gingembre et le piment de Cayenne, ajoutez le curcuma (ou d'autres épices que vous préférez), un peu de jus de citron, le sel, le poivre, puis le yaourt et le poulet coupé en morceaux. Laisser reposer 2 heures voir 1 nuit au frigo.

Prenez des piques à brochettes et piquez vos morceaux de poulet (vous pouvez ajouter 3 abricots secs ou des morceaux de poivrons en alternance).

Cuire 15 minutes au barbecue ou à la poêle en prenant soin de les retourner. Servies avec une salade de cresson, ces brochettes sont un délice !

Soir : Farfalles au thon et olives

- Farfalles
- 1 petite boîte de thon naturel en conserve
- quelques olives
- Fromage frais
- Ail
- Citron
- Roquette

Faites cuire vos farfalles selon le temps indiqué sur l'emballage, égouttez-les et remettez-les dans leur casserole. Réservez.

Mélangez thon, olives, citron, ail et fromage frais dans un bol, ajoutez-y les pâtes, salez, poivrez, déposez un filet de citron et accompagnez le plat d'une roquette.

Mercredi

Matin : Bowl rapido

- 1 yaourt
- 50 grammes de flocons d'avoine
- Fruits de votre choix
- Une cuillère de miel
- une petite poignée de noisettes

Déposer votre yaourt nature dans un bol, recouvrir des flocons d'avoine, puis préparez des lamelles de pommes, de poires, de kiwi ou de mangues à déposer dessus.

Parsemer les noisettes et versez le miel. Avec une boisson chaude comme un thé ou un café, ce petit déjeuner est complet !

Midi : poulet basquaise

recette pour 4 personnes

- 2 poivrons
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Ail
- Vin blanc, 100 ml
- 800 grammes de tomates concassées
- blanc de poulet
- Assaisonnement

Découpez les poivrons en morceaux et hachez les oignons (les légumes surgelés sont parfaits pour plus de rapidité).

Dans la cocotte, faites revenir les oignons, l'ail et les blancs de poulet. Incorporez les poivrons, les tomates et le vin blanc.

Assaisonnez et cuire à couvert pendant 30 minutes à feu doux. Ajouter du piment de Cayenne pour relever votre plat (facultatif). Accompagnez la préparation de 2 cuillères à soupe de riz par personne.

Soir : pizza poulet, chèvre et ses petits oignons

- 1 oignon jaune
- Une gousse d'ail
- 1 CS d'huile d'olive
- vinaigre balsamique
- Romarin
- Persil
- Fromage de chèvre
- Escalope de poulet
- Olives noires

Déroulez une pâte à pizza. Dans une casserole, faire dorer l'oignon dans l'huile, faire le caraméliser (30 minutes à feu moyen). Mélangez ail, romarin et vinaigre à l'oignon et laissez chauffer une minute.

Émincez olives et poulet, puis mélangez tout ensemble. Versez le contenu de la casserole sur la pâte à pizza et laissez 10 minutes au four à 200 degrés. Agrémentez de persil et servez !

Jeudi

Matin : Porridge banane myrtilles

- Lait
- Flocon d'avoine
- Banane
- Miel
- Myrtille

Mélangez les flocons avec le lait et du miel ou du sucre, mettez au micro-ondes 3 minutes en mélangeant de temps en temps. Ajoutez la banane en lamelles et myrtilles dessus, Excellent !

Midi : Steak grillé / haricots vert

- Steak
- Haricots verts

Un steak grillé à la poêle avec des haricots verts agrémentés d'ail ou de pulpe de tomates, c'est très bon !

Soir : pavé de saumon grillé et son risotto de lentilles

- Lentilles vertes en conserve
- 100 grammes de riz
- Saumon frais
- basilic
- Herbes de Provence
- Laurier

Pré cuire votre riz. Dans une poêle, mélangez-le aux lentilles et aux aromates. Déposez au-dessus, les pavés de saumon préalablement grillés.

Vendredi

Matin : Skyr mangue

Mélangez un skyr et des morceaux de mangue, un délice avec un bon café !

Midi : hachis parmentier

- 8 petites pommes de terre cuites
- Bouillon de bœuf dégraissé
- Bœuf
- persil
- Gruyère
- beurre
- Oignon

Faire revenir l'oignon, le persil et la viande dans une poêle, écrasez les pommes de terres et ajoutez le bouillon.

Dans le plat, mettre une couche de purée, une couche de viande, du gruyère et une autre couche de purée. Ajoutez des noisettes de beurre et laissez gratiner 15 minutes à feu doux.

Soir : Samoussas aux crevettes

- Coriandre
- Gingembre
- 2 oignons gelés
- cumin
- Crevettes 200 g
- 4 feuilles de brick
- huile d'olive

Préchauffer le four à 200 degrés. Épluchez les oignons et hachez-les pour les mélanger à la coriandre, au gingembre et au curry.

Hachez les crevettes et mixez le tout. Étalez votre préparation dans la feuille de brick comme indiqué sur le mode d'emploi et passez au four les samoussas badigeonnés d'huile pendant 8 minutes. Excellent avec de la roquette !

Samedi

Matin : pancakes banane chocolat

- 1 œuf et 2 blancs
- 1 banane
- une cuillère à café de chocolat fondu

Mixez le tout, dans une poêle chaude, versez la préparation en 3 petits tas et laissez cuire 20 secondes de chaque côté à feu moyen. Agrémentez de chocolat fondu.

Midi : omelette aux champignons

Mélanger 3 œufs, 1 boîte de champignons et du persil, faire chauffer dans la poêle antiadhésive et n'hésitez pas à parsemer du parmesan.

Soir : one pan poulet légumes

- Oignon rouge
- 2 carottes
- 1 courgette
- ail
- Thym
- Sel
- poivre
- Filet de poulet
- 1 cc d'huile d'olive

Coupez les légumes en fins bâtonnets, les déposez sur une feuille de papier sulfurisé, sur la plaque du four, déposez les filets de poulet, l'huile et l'assaisonnement dessus, puis laissez cuire à 180 degrés pendant 30 minutes.

Dimanche

Matin : petit déj' à l'anglaise

- 1 tomate
- 1 petite boîte de champignons émincés
- 2 tranche de bacon
- 1 œuf
- 1 tranche de pain complet

Coupez la tomate en deux, cassez l'œuf et déposez le tout dans le four, sur une feuille de papier sulfurisé, durant 10 minutes et dressez dans une assiette.

Midi : wraps de dinde et ses petits légumes

- Dinde cuite à la vapeur
- galettes de maïs
- carottes râpées, concombres
- 2 galettes de maïs

Tartinez les galettes de moutarde et garnissez-les avec la dinde coupée en morceau et des petits légumes

Soir : tartine avocat, œuf, poulet

- 2 œufs durs
- 1 avocat
- blanc de poulet
- 2 tranches de pain complet
- fromage frais

Tartinez le fromage frais ou un fromage blanc sur les tartines et garnissez-les d'avocat, d'œuf et de poulet en lamelles. Avec une laitue, ce dîner est parfait !