



Nous vous conseillons de commencer votre semaine de menus dans l'ordre indiqué.

En effet, tous les plats n'ont pas la même durée de conservation et il faut toujours commencer par la consommation des plats les plus fragiles. Cependant, vous pouvez très bien choisir les recettes en fonction de vos envies. Dans ce cas-là, je vous conseille de congeler les plats fragiles qui ne peuvent attendre. Laissez-les complètement refroidir puis mettez-les au congélateur. Les plats se conservent ainsi jusqu'à 2 mois sans altération.

Le menu de la semaine & Temps de conservation

- (a) Quiche betterave chèvre - 2 jours au réfrigérateur
- (b) Tajine de Poulet aux olives – 2 jours au réfrigérateur
- (c) soupe de petit-pois lardons - 2 jours au réfrigérateur
- (d) Taboulé de choux-fleur printanier - 3 à 4 jours au réfrigérateur
- (e) pizz' polenta et carottes râpées – 4 jours au réfrigérateur

La liste de courses de la semaine pour 4 personnes

Fruits et légumes

100g de betterave cuite (a)
100g de pousses d'épinards (a)
175g de petits pois frais (a 75/ d 100)
3 champignons (e)
600g de petit-pois surgelé (c)
1/2 oignon rouge (a)
3 1/2 oignons jaunes (b 2 / c 1 / e 1/2)
2 gousses d'ail (a 1/e 1)
1 chou-fleur moyen (700/800g) (d)
1 botte d'asperge (d)
1 botte de radis rouge (d)
1 citron jaune et un vert (d)
un bouquet de coriandre (d)

Crèmerie

75g de Beurre (a)
2 œufs (a)
35cl de crème (a 20cl / c 15cl)
50g de chèvre frais (a)
100g de gruyère râpé

Viande/poisson

4 cuisses de poulet (b)
200g de lardons (c)

Céréales

125g Farine (a)
80g de semoule complète (c)
80g de polenta (e)
85g de farine de maïs (e)

Epicerie

200g d'olives vertes (b)
10 olives noires (e)
800g de concassé de tomates (b 400 / e 400)
1 cuillère à soupe de concentré de tomates (b)
1 boîte de pois-chiches cuits (d)
1 poignée de raisins secs (d)

Dans vos placards

Huile d'olive
Sel et poivre
Epices : Paprika doux, cumin et curcuma en poudre
Herbe : thym
Moutarde
Vinaigre

Ingrédients et préparations à prévoir en plus pour les accompagnements

- 240g de Riz
- 1 salade verte
- 1 bûche de chèvre
- 1 pain complet
- 600g de carottes

Vous pouvez servir la quiche de betterave chèvre avec **une salade verte**. Vous pouvez accompagner le tajine de poulet de **riz**. Vous pouvez servir la soupe de petits pois avec **une tartine de chèvre chaud/thym**. Vous pouvez accompagner la pizz'polenta avec **des carottes râpées et une bonne vinaigrette**.

Le matériel nécessaire pour la réalisation de toutes les recettes :

- 1 grand couteau
- 1 couteau d'office
- 1 économètre
- 1 mandoline
- 1 robot mix
- 1 râpe
- 1 mixeur plongeant
- 1 presse ail
- 1 presse agrumes
- une cocotte minute
- 1 grande casserole
- 1 sauteuse
- 1 poêle
- 1 moule à tarte
- un 2ème moule à tarte ou une plaque de four

Instructions

1 C'est parti pour la session de batch cooking !!(Environ 2 h)

Les cuissons et préparations à lancer tout de suite simultanément:

- (a) Sortez le beurre pour qu'il ramollisse !
- (a/d) Mettez de l'eau à bouillir avec un peu de gros sel dans une petite casserole pour blanchir les asperges et les petits pois.
- (c) Dans un fait-tout faite revenir les lardons. Couper un oignon jaune en lamelle. Un fois les lardons cuit le réserver dans un petit récipient puis faites suer les oignons dans le gras des lardons. Ensuite ajoutez les petits-pois surgelé remuer puis ajouter l'eau ainsi que le bouillon.

Puis on découpe et on prépare les autres ingrédients bruts :

- (a) laver et ôter la base des asperges puis les couper en tronçons de 2cm ;
- (d) Ecosser les petits-pois, séparez ici les 100g qui seront cuit des 75g qui resterons cru ;
- (b/e) Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail;
- (a/b/e) Eplucher et émincer les oignon (1jaune+1/2 rouge) ;
- (c/d) Equeuter les radis en gardant bien les fanes. laver fane puis radis que vous tailler en rondelles fines ;
- (a) Rapper la betterave cuite ;
- (a) laver les pousses d'épinards ;
- (d) laver le chou-fleur et le détailler grossièrement en bouquet ;
- (d) laver et haché la coriandre
- (e) Laver et tailler en lamelle les champignons ;

Puis on se lance dans les préparations :

(a/d) blanchir les petits pois frais et les asperges : plonger 5 minutes dans l'eau bouillante puis rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson. Séparer les asperges des petits. **Attention ! Ne jetez pas l'eau de cuisson**, nous allons en profiter pour faire gonfler notre semoule. Mélanger la semoule aux raisins sec avec un peu d'huile d'olive, Puis prélever 90g (environ 1Décilitre) de l'eau de cuisson pour la verser dessus. Couvrir, réserver.

(a) **façons notre pâte brisé** : Mettre la farine avec un peu de sel et le beurre en morceaux dans un saladier , puis sabler du bout des doigts . Incorporer 25cl d'eau et former une boule. La poser sur le plan de travail et fraiser (écraser la pâte avec la paume de la main)légèrement, sans insister . Mettre au frigo.

ASTUCE : Quand le beurre est trop froid, tapez-le vigoureusement avec un rouleau pâtisserie pour le détendre.

(b/e) Ensuite nous allons pouvoir **réaliser notre sauce tomate** : Faites revenir l'oignons émincé dans un peu d'huile puis ajoutez l'ail une fois que les oignons sont transparents. Laissez fondre 1 minute avant d'ajouter le concassé de tomate. Salez, poivrez, ajouter l'herbe de Provence et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Réserver.

(c) **concluons la soupe** : Après 20 minutes de cuisson, ajouter les fanes de radis (rien ne se perd!) et mixer. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180°C.

(a) **Pour la quiche** : Faites suer l'oignon rouge puis le cuire avec le reste de l'ail haché 3/4minutes. Pendant ce temps étaler la pâte brisé et la mettre dans un plat à tarte préalablement protéger par du papier cuisson. Disposer ensuite les légumes dans cet ordre : la fondue d'oignon, les pousses d'épinard, la betterave rappée et les petit-pois. Dans un bol Mélanger les œufs et la crème, salez, poivré puis verser dans la tarte. Ajouter le chèvre frais couper en morceaux et parsemer de thym. Enfourné 30 à 40 minutes.

(e) **Pour profiter du four nous allons faire la pizz' de polenta**. Faites tiédir l'eau (400ml). verser dans un saladier la polenta, la farine et le curcuma. Ajouter l'eau tiède et remuer vivement immédiatement. Si des grumeaux apparaissent, aidez vous d'un fouet et ajouter de l'eau pour délayer le mélange. Préparer un moule un tarte avec un papier cuisson. Verser le mélange et étaler. Il est possible de le faire directement sur une plaque de cuisson et de donner la forme du diamètre de votre pizza sur un papier sulfuré. La pâte doit faire un centimètre d'épaisseur environ. Cuire 25 minutes au four.

(b) **Réalisons le tajine**. Tout d'abord Faire dorer le poulet des 2 faces dans une cocotte minute avec un peu d'huile d'olive à feu vif. Une fois doré, baisser le feu et ajouter l'oignon et les épices. Verser la moitié de notre sauce tomate, le concentré de tomate et ajouter l'eau à hauteur (le reste de la sauce pourra être mixer puis réserver au réfrigérateur). Cuire 5 minutes jusqu'à ébullition. Ajouter les olives ainsi que le paprika et le cumin (1 CaS). Couvrir la cocotte minute. Cuire en pression 15 minutes.

(d) **Finissons par l'assemblage de la salade de choux fleur**. Mixer le choux-leur dans un robot avec la lame (le cas échéant le raper avec une rappe manuel). Ajouter votre semoule, les asperges, les rondelles de radis. **Conservez la salade au frais dans une boîte hermétique.**

2 Ce qu'il vous reste à faire le jour J

Jour 1 : Quiche betterave chèvre salade verte.

Si vous le souhaitez réchauffer la quiche (mais elle se mange bien froide). Laver la salade verte et préparer la vinaigrette si vous n'en avez plus d'avance.

Jour 2 : Tajine de poulet

Faire cuire un riz façon pilaf: Faites chauffer 240g de riz dans un peu d'huile. Verser 2 fois le volume d' eau salée quand les grains sont transparents. Monter à ébullition 5 min, puis couvrir et laisser cuire à feu doux 10 min .A côté faite réchauffer le tajine dans une casserole.

ASTUCE : ici, typiquement, n'hésitez à faire plus de riz que nécessaire, cela vous fera un bon repas pour le lendemain avec le reste sauce.

Jour 3 : La soupe de petit-pois lardons.

Allumer le four à 180°C. Faire réchauffer la soupe à feu doux. Préparer les tartines de chèvre chaud . Pour cela, couper des tranches de pain, mettre des rondelles de bûche de chèvre dessus et enfourner 10 minutes. Une fois les tartines dorées, parsemer de thym et d'un filet de bon miel. Une fois la soupe bien chaude, crémer et ajouter les lardons, servir !

Jour 4 : Taboulé de choux fleur.

Préparer l'assaisonnement :Presser le jus d'un citron jaune et d'un citron vert avec l 'huile d'olive et le cumin. Egoutter les pois chiches. Ajouter à la salade, décorer avec la coriandre hachée et servir.

Jour 5 : Pizza de polenta et carottes rappées.

Préchauffer le four à 180C°. Rappée les carottes. Sur votre base de polenta étaler votre sauce tomate, les champignons ,ajouter le fromage rappé,et quelques olivesqu'il vous reste. Enfourner 10 à 15 minutes et préparer la vinaigrette si vous n'en avez plus d'avance.