

Semaine Type



LUNDI

PETIT DEJEUNER

Bowl cake chocolat
noir banane

DEJEUNER

Curry de lentilles vertes
au lait de coco

DINER

Omelette roulée aux
poivrons et sa salade
aux noix

MARDI

PETIT DEJEUNER

Pancakes aux pépites de
chocolat + fruit

DEJEUNER

Crevettes épicées aux
spaghettis de courgettes

DINER

Steak de boeuf aux
pommes de terre et
champignons

MERCREDI

PETIT DEJEUNER

Brioche perdue au
beurre de cacahuètes et
fruits

DEJEUNER

Gratin de pâtes aux
épinards et poulet

DINER

Risotto au curry et
poivrons

JEUDI

PETIT DEJEUNER

Omelette Paléo au
chocolat et bananes

DEJEUNER

Riz cantonnais au
saumon

DINER

Salade de Quinoa
gourmande

VENDREDI

PETIT DEJEUNER

Pudding coco, graines de
Chia et fruits rouges

DEJEUNER

Dahl de lentilles corail,
carottes et poulet au
curry

DINER

Frites de patates douces
et oeufs à la coque



BOWL CAKE CHOCOLAT NOIR BANANE

INGRÉDIENTS

- une banane
- un œuf
- 40 g de flocons d'avoine
- 10 ml de lait végétal ou non
- une cac de miel ou sirop d'agave
- une cac de levure chimique

TEMPS DE CUISSON

- 3 min

PREPARATION

01

Dans un bol, écraser la banane, ajouter l'œuf et le lait, puis mélanger

02

Ajouter le reste des ingrédients au fur et à mesure, en mélangeant correctement à chaque fois

03

placer le bol au micro ondes environ 3 min (surveiller pour ne pas que ça déborde)

04

démouler, ajouter le topping aux choix (chocolat fruits) et déguster





OMELETTE ROULEE AU POIVRON ET SALADE DE NOIX

PREPARATION

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 10 œufs
- 2 poivrons rouges
- 2 échalotes
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche
- 2 c. à soupe de fromage blanc 0%
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

TEMPS DE PREPARATION

- 30 min
- 10-15 min de cuisson

- 01** Préchauffez le four à 200°C. Epluchez et émincez les échalotes, puis ciselez la ciboulette.
- 02** Dans un bol, battez les œufs en omelette, puis ajoutez le fromage blanc, les échalotes, la ciboulette, salez et poivrez.
- 03** Dans un plat rectangulaire assez large (les œufs ne doivent pas dépasser 5 mm de hauteur dans le plat), placez un morceau de papier sulfurisé et versez les œufs dessus, puis enfournez pour 10 à 15 minutes (surveillez bien la cuisson).
- 04** Pendant ce temps, épépinez et coupez les poivrons en fines lamelles, puis faites-les cuire à la poêle avec l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- 05** Une fois l'omelette cuite, démoulez-la sur un morceau de papier sulfurisé et disposez les poivrons dessus avant de roulé l'ensemble et de piquer quelques bâtonnets en bois dessus pour maintenir l'ensemble avant de découpez des tranches délicatement et de les déguster aussitôt.





RISOTTO AU CURRY ET POIVRONS

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 250g de riz rond
- 1,5 litre d'eau
- 1 bouillon de volaille en cube
- 2 échalotes
- 2 c. à soupe de curry
- 2 poivrons rouges
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

TEMPS DE PREPARATION

- 35 min
- environ 25 minutes

PREPARATION

- 01** épépinez et coupez les poivrons en petits cubes, puis faites-les cuire dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive en remuant de temps en temps.
- 02** Préparez le bouillon en faisant chauffer de l'eau avec le bouillon de volaille.
- 03** Epluchez et coupez les échalotes finement, puis faites-les revenir dans une grande casserole quelques minutes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 04** Ajoutez le riz dans la casserole, puis faites cuire le tout en ajoutant une louche de bouillon à chaque fois que tout le liquide s'est évaporé en mélangeant constamment.
- 05** Cuire jusqu'à ce qu'il n'y est plus de bouillon (puis ajoutez les poivrons au risotto et servez immédiatement !)