



Menus et recettes d'octobre

L'automne s'est installé dans nos assiettes ! En octobre, on retrouve de nouveaux fruits et légumes de saison et on fait le plein de motivation avant l'arrivée du froid. Dans cet article, vous retrouverez une semaine de menus de saison pour le mois d'octobre ainsi que les recettes associées.

*Note : certaines recettes sont particulièrement adaptées au Batch cooking / Meal prep pour faciliter votre organisation et réduire votre charge mentale. Elles sont indiquées par la présence petite icône * !*

Légumes de saison

- Betterave
- Brocoli
- Chou-fleur
- Carotte
- Courgette
- Épinard
- Potimarron
- Potiron
- Navet
- Salade
- Haricot vert
- Courge
- Concombre
- Blette

- Panais
- Fenouil
- Endive
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou chinois
- Mâche
- Champignons
- Céleri
- Poireau

Fruits de saison

- Coing
- Pêche (de vigne)
- Kaki
- Quetsche
- Figue
- Pomme
- Poire
- Raisin
- Grenade

Menus de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salade pommes de terre, haricots verts, thon et olives (à composer)	Restes lundi soir	Coleslaw chou chinois carotte céleri Poisson pané	Salade de betteraves, Feuilletés au fromage frais *	Restes jeudi soir	Restes vendredi soir	Quiche poireau saumon , salade
Chou-fleur rôti au curry *, pâtes complètes, rôti de dinde	Œufs cocotte lardons épinards *, mouillettes de pain complet, Salade verte	Poke bowl d'automne : quinoa, champignons, carottes et butternut *	Nouilles sautées brocoli et poulet sauce teriyaki *	Légumes rôtis, cabillaud, sauce fromage blanc à l'ail + semoule	Poêlée pommes de terre, champignons et œufs	Dhal d'automne + riz complet

Petite précision pour le poisson pané : choisissez le en rayon poissonnerie (du vrai filet de poisson pané, pas des bâtonnets), faites attention à la quantité de poisson dans le produit fini (65-70 % de poisson et peu d'additifs). Maximum une fois par semaine, selon votre rééquilibrage.

*La mention * désigne les recettes faciles à préparer en batch cooking (voir fin de la fiche).*

Recettes d'octobre

Chou-fleur rôti au curry (4 personnes + 1 portion restes) *

Ingrédients : 1,2 kg de chou-fleur, 5 c. à soupe d'huile d'olive, 5 c. à café de curry, sel, poivre et 5 c. à soupe d'eau.

Préchauffer le four à 180 °C et préparer une plaque de cuisson avec du papier cuisson ou une feuille réutilisable. Mélanger l'huile, le curry, le sel, le poivre et l'eau pour obtenir une marinade. Laver le chou-fleur, le détailler en fleurettes, l'enrober avec la marinade. Étaler sur la plaque et enfourner 30 min.

Œufs cocotte lardons-épinards (4 personnes) *

Ingrédients : 200 g d'épinards frais, 8 œufs, 150 g de lardons (ou jambon blanc, jambon de volaille ou lardons végétal), 20 cl de crème allégée, sel, poivre et ½ c. à café d'ail semoule.

Blanchir les lardons quelques minutes dans de l'eau bouillante pour enlever l'excès de gras. Placer les épinards dans des cocottes individuelles ou dans un grand plat, ajouter les lardons. Mélanger avec la crème, le sel, le poivre et l'ail semoule. Creuser des petits puits et casser les œufs directement dans le mélange. Enfourner 15 min à 180 °C.

Coleslaw chou chinois-carotte-céleri (4 personnes)

Ingrédients : ½ chou chinois, 3 carottes, 2 branches de céleri, 4 c. à soupe de fromage blanc, 2 c. à soupe de mayonnaise, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, sel et poivre.

Émincer le chou chinois, râper les carottes et le céleri. Mélanger le fromage blanc, la mayonnaise, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre pour préparer la sauce. Ajouter les légumes, bien mélanger et servir frais.

Poke bowl d'automne : quinoa, champignons, carottes et butternut (4 personnes) *

Ingrédients : 250 g de quinoa, 300 g de butternut, 2 carottes, 200 g de champignons, 150 g de tofu fumé (optionnel), 2 c. à soupe d'huile de sésame, 2 c. à soupe de sauce soja, 1 petit oignon (optionnel), sel et poivre.

Cuire le quinoa selon les indications du paquet. Laver et couper la butternut et les carottes en dés, émincer les champignons et l'oignon si utilisé. Blanchir les légumes qui cuisent le plus lentement ou les rôtir au four, puis faire sauter avec un peu d'huile de sésame. Ajouter le tofu fumé et assaisonner avec la sauce soja, le sel et le poivre. Assembler tous les ingrédients dans un bol et servir.

Feuilletés au fromage frais (4 personnes) *

Ingrédients : 1 pâte feuilletée ronde, 100 g de fromage frais, sel, poivre, ciboulette ciselée et 1 jaune d'œuf (optionnel).

Préchauffer le four à 210 °C. Mélanger le fromage frais avec le sel, le poivre et la ciboulette. Étaler la pâte dans un plat, découper 8 quartiers. Déposer une cuillère de fromage frais sur l'extrémité plus large de chaque quartier, rouler la pâte sur elle-même et fermer les côtés. Badigeonner éventuellement de jaune d'œuf. Enfourner 15 min jusqu'à dorure.

Nouilles sautées brocoli et poulet sauce teriyaki (4 personnes + 1 portion restes) *

Ingrédients : 400 g de nouilles (type ramen ou udon), 400 g de poulet, 300 g de brocoli, 1 oignon, 4 c. à soupe d'huile de sésame, 5 c. à café de miel, 8 c. à soupe de sauce soja, 1 gousse d'ail râpée, sel, poivre, vert de ciboulette et jus de citron (optionnel).

Mélanger l'huile, le miel, la sauce soja et l'ail râpé pour préparer la marinade. Ajouter le poulet en morceaux et laisser mariner 15 min. Cuire les nouilles 4 min dans l'eau bouillante. Blanchir le brocoli, détailler en fleurettes. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle antiadhésive. Ajouter le poulet mariné et le brocoli, cuire quelques minutes. Ajouter les nouilles et un peu d'eau de cuisson, laisser cuire encore quelques minutes. Servir avec du vert de ciboulette et du jus de citron si désiré.

Légumes rôtis, cabillaud, sauce fromage blanc à l'ail (4 personnes + 1 portion restes)

Ingrédients : 2 carottes, 300 g de butternut, 300 g de patate douce, 4 filets de cabillaud, 5 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de thym, 1 c. à café de moutarde, sel, poivre, 200 g de fromage blanc et 1 gousse d'ail.

Laver et couper tous les légumes en morceaux de taille équivalente. Préchauffer le four à 210 °C. Mélanger l'huile, le thym, la moutarde, le sel et le poivre pour préparer la marinade. Enrober les légumes de la marinade et étaler sur une plaque de cuisson. Enfourner 45 min, ajouter les filets de cabillaud sur les légumes au bout de 25-30 min et napper légèrement de marinade. Mélanger le fromage blanc avec l'ail haché pour préparer la sauce. Servir avec le cabillaud et garder une portion de légumes pour le lendemain.

Poêlée pommes de terre, champignons et œufs (4 personnes)

Ingrédients : 1 kg de pommes de terre grenaille, 250 g de champignons, 1 oignon, 4 œufs, 2 gousses d'ail, 1 c. à café de paprika, 2 c. à soupe d'huile d'olive, jus de citron (optionnel), sel et poivre.

Laver et couper les champignons, ajouter un peu de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. Ciseler l'oignon et couper les pommes de terre en rondelles. Faire revenir les pommes de terre avec l'huile, l'ail, l'oignon et le paprika quelques minutes. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire 15 min. Ajouter les champignons, compléter avec un peu d'eau si nécessaire et cuire encore quelques minutes. Creuser des puits dans la préparation et casser les œufs dedans. Laisser cuire à feu doux quelques minutes.

Quiche poireau-saumon (4 personnes)

Ingrédients : 2 à 3 poireaux, 2 pavés de saumon, 3 œufs, 15 cl de lait, 1 pâte feuilletée, 1 c. à soupe de moutarde, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Laver et couper les poireaux en rondelles, faire revenir quelques minutes dans l'huile d'olive. Laisser cuire 8 à 10 min à feu doux en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour obtenir une texture fondue. Préchauffer le four à 210 °C et blanchir la pâte feuilletée pendant ce temps. Battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Couper le saumon en cubes. Étaler la moutarde sur le fond de pâte, ajouter les poireaux, le saumon et l'appareil à quiche. Enfourner 30 à 40 min.

Dhal d'automne + riz complet (4 personnes)

Ingrédients : 400 g de lentilles corail, 3 carottes, 200 g de courge butternut (ou potiron, ou potimarron), 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 petit morceau de gingembre frais, 1 c. à soupe d'huile neutre, 1 c. à soupe de curry, 400 ml de lait de coco, 500 ml de bouillon végétal, 200 g de riz complet, sel et poivre.

Couper la courge en petits cubes, émincer les carottes et l'oignon en rondelles. Râper le gingembre et l'ail, mettre de côté. Faire revenir l'oignon dans l'huile avec le curry, ajouter les carottes et la courge, puis le gingembre et l'ail. Ajouter de l'eau à hauteur et le bouillon végétal, laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les lentilles corail et cuire 8 à 10 min. Incorporer le lait de coco et poursuivre la cuisson quelques minutes. Cuire le riz complet selon les indications du paquet et servir avec le dhal.

Dernière précision : si vous souhaitez inverser l'ordre des recettes, libre à vous de réorganiser ce menu, rien n'est figé ! Vous pourrez ainsi faire votre batch cooking en fonction. Et si vous souhaitez préparer des plats qui iront au delà de 4 jours au frigo, je vous conseille de plutôt les congeler.