



Recettes de Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>Salade d'endives, pommes, betteraves, fromage de chèvre et boulgour</u>	Restes lundi soir	<u>Galettes de lentilles corail et carottes sauce yaourt</u>	Restes mercredi soir	<u>Salade tiède de chou rouge, patate douce et œuf poché</u>	<u>Gaufres salées au poireau + salade</u>	<u>Salade de radis, épinards, carottes, pommes de terre, feta et œuf dur</u>
<u>Poêlée de pois chiches, épinards et oignons + riz complet</u>	<u>One-pan de poulet aux légumes de saison et quinoa</u>	<u>Hachis parmentier de légumes de saison</u>	<u>Quiche saumon et céleri-rave + salade</u>	<u>Poisson en papillote avec ses légumes</u>	<u>Velouté de chou-fleur et noisettes</u>	<u>Rôti de dinde à la moutarde, carottes, purée de panais</u>

Salade d'endives, pommes, betteraves, fromage de chèvre et boulgour (4 personnes)

1 endive, 1 pomme, 1 betterave cuite, quelques noix, 1 avocat (facultatif), 100 g de fromage de chèvre ou fromage frais, 100 g de boulgour non cuit, vinaigrette à base de moutarde, huile d'olive et vinaigre de cidre, sel, poivre.

Faites cuire le boulgour selon les instructions sur l'emballage. Lavez et découpez l'endive en fines lamelles, la pomme en tranches et la betterave en petits cubes. Coupez l'avocat en morceaux si vous en utilisez.

Dans un saladier, mélangez le boulgour refroidi avec les légumes et fruits découpés, ajoutez les noix pour le croquant et émiettez le fromage de chèvre dessus. Préparez une vinaigrette avec de la moutarde, de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Mélangez bien et servez immédiatement

Poêlée de pois chiches, épinards et oignons avec riz complet (4 personnes)

1 boîte de pois chiches (ou 250 g de pois chiches secs, cuits), 200 g d'épinards frais, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 200 g de riz complet, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, paprika.

Commencez par cuire le riz complet selon les instructions sur l'emballage. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon émincé et l'ail haché jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajoutez les pois chiches égouttés et rincés, puis faites cuire à feu moyen pendant 5-7 minutes. Incorporez les épinards et laissez-les fondre dans la poêle. Assaisonnez avec le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Servez la poêlée de pois chiches et épinards sur un lit de riz complet chaud.

One-pan de poulet aux légumes de saison et quinoa (4 personnes)

4 morceaux de poulet (cuisses ou filets), 2 carottes, 1/2 chou-fleur, 1 poireau, 200 g de quinoa, 2 càs d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre, thym, paprika fumé.

Préchauffez votre four à 200 °C.

Dans un petit bol, préparez la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le paprika, le thym, le sel, le poivre, le jus de citron et l'ail écrasé. Coupez les carottes en rondelles, le chou-fleur en petites fleurettes et le poireau en rondelles.

Sur une feuille de cuisson placée sur une plaque de cuisson, disposez les morceaux de poulet et les légumes. Arrosez le tout de marinade et mélangez pour bien enrober. Enfournerez pendant 35-40 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et cuit à cœur, et que les légumes soient tendres. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Servez le tout ensemble.

Galettes de lentilles corail et carottes sauce yaourt (4 personnes)

200 g de lentilles corail (crues), 2 œufs, 2 carottes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 càs de farine (ou farine sans gluten), 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, persil. Pour la sauce : 1 pot de yaourt nature (nature, skyr ou à la grecque), 1 càs de jus de citron, 1 càc de cumin, coriandre ou menthe fraîche (facultatif), sel, poivre.

Faites cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et laissez-les refroidir un peu. Pendant ce temps, râpez les carottes et hachez finement l'oignon et l'ail.

Dans un grand bol, mélangez les lentilles corail égouttées, les carottes râpées, l'oignon et l'ail hachés, la farine, les œufs, le cumin, le persil, du sel et du poivre. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte légèrement collante.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, puis formez des petites galettes avec la pâte et faites-les cuire dans la poêle pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt avec le jus de citron, le cumin, la coriandre ou menthe, le sel et le poivre dans un petit bol. Servez les galettes chaudes accompagnées de la sauce au yaourt et d'une salade verte.

Quiche saumon et céleri-rave (4 personnes)

1 pâte brisée complète, 3 poireaux, 200 g d'épinards (frais ou surgelés), 3 œufs, 20 cl de crème légère, 100 g de fromage râpé, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, noix de muscade.

Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte feuilletée dans un moule, faites la blanchir pendant le préchauffage.

Pelez et râpez le céleri-rave, puis faites-le cuire 5-7 minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive. Coupez le saumon en morceaux. Dans un bol, mélangez les œufs, la crème (ou lait), la noix de muscade, le sel et le poivre. Répartissez le céleri-rave et le saumon sur la pâte, puis versez le mélange d'œufs dessus. Enfournerez pendant 30-35 minutes jusqu'à ce que la quiche soit dorée. Servez avec une salade de pousses d'épinards ou une salade verte.

Hachis parmentier de légumes de saison (4 personnes)

500 g de bœuf haché, 4 pommes de terre, 2 carottes, 1/2 chou-fleur, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 càs d'huile d'olive, 100 ml de lait, 20 g de beurre (facultatif), sel, poivre, herbes de Provence, 50 g de fromage râpé (facultatif).

Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en morceaux. Faites cuire les pommes de terre et les carottes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 12-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, découpez le chou-fleur en petites fleurettes et faites-le cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée pendant 7-8 minutes.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez le bœuf haché, le thym, le paprika, le sel et le poivre. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que le bœuf soit bien doré.

Une fois les légumes cuits, écrasez-les en purée avec un presse-purée ou un mixeur plongeant.

Ajoutez le lait et le beurre, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.

Dans un plat à gratin, étalez une couche de viande hachée puis recouvrez avec la purée de légumes. Si vous le souhaitez, saupoudrez de fromage râpé. Enfournez pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et bien gratiné.

Astuce : pour une version végétarienne de cette recette, vous pouvez remplacer le boeuf par des lentilles !

Salade tiède de chou rouge, patate douce et œuf poché (4 personnes)

1/2 chou rouge, 2 petites patates douces, 4 œufs, quelques noix de pécan ou noisettes, 1 càs de graines de tournesol, 1 càs de vinaigre de cidre, 1 càs de moutarde, 3 càs d'huile d'olive, sel, poivre.

Pelez et coupez les patates douces en cubes, puis faites-les cuire à la vapeur ou au four pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, émincez finement le chou rouge et faites-le revenir légèrement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5-7 minutes, juste pour le ramollir. Faites pocher les œufs dans de l'eau frémissante pendant 4-5 minutes. Dans un saladier, mélangez le chou, les patates douces, les noix et les graines de tournesol. Préparez une vinaigrette avec le vinaigre, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre, puis versez-la sur la salade. Ajoutez un œuf par portion et servez.

Poisson en papillote avec ses légumes (poireau, carottes et chou-fleur)

4 filets de poisson blanc (comme le colin ou le cabillaud), 2 carottes, 1 poireau, 1/2 chou-fleur, 2 càs d'huile d'olive, 1 càc de thym frais ou séché, 1 cuil. à soupe de jus de citron, sel, poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les carottes en fines rondelles, le poireau en rondelles et le chou-fleur en petites fleurettes. Sur une grande feuille de papier cuisson, disposez les légumes, puis placez un filet de poisson par-dessus. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, assaisonnez avec le thym, le sel et le poivre. Refermez la papillote et enfournez pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et les légumes tendres. Servez chaud avec du riz complet ou basmati.

Gaufres salées aux poireaux (4 personnes)

2 poireaux, 2 œufs, 100 g de farine semi-complète (T 110), 50 g de fromage râpé, 200 ml de lait demi-écrémé, 1 càs d'huile d'olive, 1 càc de levure chimique, sel, poivre.

Vous pouvez opter pour des herbes comme de la ciboulette ou des épices (cumin, paprika, muscade...) en fonction de vos goûts et inspirations !

Faites revenir les poireaux coupés en rondelles dans une poêle avec un peu d'huile d'olive à feu doux pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, battez les œufs avec le lait, ajoutez la farine, la levure, le sel, le poivre, et les herbes. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez ensuite les poireaux cuits et le fromage râpé. Faites chauffer votre gaufrier et huilez légèrement les plaques. Versez une petite quantité de pâte dans chaque plaque et faites cuire les gaufres pendant 3-5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez chaud, idéalement avec une salade verte.

Idées de garnitures : fromage frais, graines germées, avocat, saumon ou truite fumée, jambon cuit... Laissez parler votre imagination !

Velouté de chou-fleur et noisettes (4 personnes)

1 chou-fleur, 1 pomme de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 700 ml de bouillon de légumes, 2 cuil. à soupe de crème légère ou de lait, 30 g de noisettes décortiquées, sel, poivre, noix de muscade (facultatif).

Commencez par faire cuire le chou-fleur détaillé en fleurettes, la pomme de terre coupée en morceaux, l'oignon émincé et l'ail dans une casserole avec le bouillon de légumes pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que tout soit bien tendre. Pendant ce temps, faites torréfier les noisettes dans une poêle à sec pendant environ 5 minutes, puis hachez-les grossièrement. Une fois les légumes cuits, mixez-les avec le bouillon jusqu'à obtenir un velouté lisse. Ajoutez la crème ou le lait, salez, poivrez, et ajoutez une pincée de noix de muscade si vous le souhaitez. Servez le velouté dans des bols, garnissez-le des noisettes hachées et dégustez chaud.

Salade de radis, épinards, carottes, pommes de terre, feta et œuf dur (4 personnes)

150-200 g de radis (environ 12 radis), 100 g d'épinards frais, 2 carottes, 2 pommes de terre moyennes, 100 g de feta, 1 grenade, 4 œufs durs, 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante pendant environ 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez-les refroidir, puis coupez-les en morceaux. Pendant ce temps, lavez les radis et les épinards. Râpez les carottes. Écalez les œufs durs et coupez-les en quartiers. Ouvrez la grenade et récoltez les graines. Dans un grand saladier, combinez tous les légumes : radis (en tranches fines), épinards, carottes râpées et pommes de terre. Ajoutez la feta émietlée et les grains de grenade. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre, puis versez-la sur la salade. Garnissez avec les œufs durs coupés en quartiers.

Astuce : vous pouvez également ajouter des quartiers d'orange pour plus de peps !

Rôti de dinde à la moutarde, carottes, purée de panais (4 personnes)

1 rôti de dinde (environ 800 g), 4-5 carottes, 2 càs de moutarde (de Dijon ou à l'ancienne), 2 càs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, sel, poivre, thym, 500 g de panais, 20 g de beurre (facultatif), 50 ml de lait (ou alternative végétale).

Préchauffez votre four à 180° C.

Dans un petit bol, mélangez la moutarde, l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'ail émincé et le thym pour former une marinade. Badigeonnez le rôti de dinde avec ce mélange. Coupez les carottes en rondelles et disposez-les autour du rôti dans un plat allant au four. Ajoutez un peu de sel, de poivre et un filet d'huile d'olive sur les légumes. Enfournez le tout pendant environ 40-50 minutes, en arrosant régulièrement le rôti et les carottes avec le jus de cuisson pour les garder bien moelleux. Pendant ce temps, épluchez et coupez les panais en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez les panais et réduisez-les en purée à l'aide d'un presse-purée ou d'un mixeur plongeant. Ajoutez le beurre et le lait, puis mélangez jusqu'à obtenir une purée lisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.