



Menus et recettes de Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salade de printemps aux radis, fèves, épinards et pommes de terre	Poêlée de légumes nouveaux , riz complet et blancs de poulets grillés	Boulettes de légumes sauce yaourt + petits pois (ou salade)	Restes mercredi soir	Taboulé de chou-fleur cru aux herbes et légumes croquants + saumon cuit	Brochettes de poulet aux légumes printaniers Pain complet et salade verte	Restes samedi soir
Velouté d'asperges vertes et lait de coco + Pain complet	Salade de lentilles vertes, carottes nouvelles et œuf poché	Gratin de courgettes, tomates à l'ail, fromage râpé et pâtes + jambon	Tarte fine au fenouil, chèvre et miel + salade	Poke bowl printanier	Mijoté de légumes racines et pois chiches aux épices + semoule	Salade composée de boulgour, œufs durs et légumes croquants

Salade de printemps aux radis, fèves, épinards, pommes de terre et maquereau (4 personnes)

600 g de pommes de terre nouvelles (type grenaille), 1 botte de radis roses, 250 g de fèves fraîches écosées (ou surgelées), 150 g de jeunes pousses d'épinards, 2 cébettes (oignons nouveaux), 4 filets de maquereau (au naturel), 2 cuillères à soupe de graines de courge ou tournesol, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à café de moutarde douce, sel, poivre, ciboulette (optionnel).

Cuisez les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les, laissez-les tiédir puis coupez-les en quartiers.

Pendant ce temps, faites blanchir les fèves 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et retirez la peau si besoin.

Lavez les radis et coupez-les en fines rondelles. Émincez les cébettes (bulbes + tiges vertes).

Dans un grand saladier, mélangez les pommes de terre tièdes, les fèves, les radis, les cébettes et les épinards.

Préparez la vinaigrette en fouettant l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Versez-la sur la salade et mélangez délicatement.

Ajoutez les filets de maquereau coupés en morceaux, parsemez de graines et servez aussitôt.

Velouté d'asperges vertes et lait de coco - version protéinée (4 personnes)

500 g d'asperges vertes, 1 oignon, 1 pomme de terre moyenne (type Monalisa), 20 cl de lait de coco, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 70 cl d'eau, sel, poivre, jus de citron (optionnel), 100 g de skyr nature, 100 g de pois chiches cuits (ou 1 petite boîte de pois chiches égouttés).

Éplucher l'oignon et la pomme de terre, puis les couper en morceaux. Rincer les asperges, couper la base dure et détailler les tiges en tronçons. Réserver les pointes des asperges si vous souhaitez les ajouter entières à la fin.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive à feu moyen pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide, sans coloration. Ajouter ensuite la pomme de terre, les tronçons d'asperges, saler légèrement et couvrir d'eau. Laisser cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter les pois chiches égouttés et rincés, ainsi que le lait de coco. Poivrer à votre goût et mixer l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un velouté lisse et crémeux. Ajouter le skyr et mixer de nouveau pour intégrer la texture crémeuse du yaourt. Rectifier l'assaisonnement avec un peu de sel, de poivre, et éventuellement un filet de jus de citron pour relever le goût.

Pour la garniture, faire cuire les pointes d'asperges dans de l'eau bouillante salée pendant 2 à 3 minutes, puis les ajouter délicatement sur le velouté juste avant de servir.

Poêlée de légumes nouveaux (asperges, carottes, pois mange-tout) (4 personnes)

1 botte d'asperges vertes, 4 carottes nouvelles, 150 g de pois mange-tout, 1 oignon, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de paprika doux (optionnel), sel, poivre, 1 cuillère à soupe de sauce soja (optionnel), 1 cuillère à soupe de graines de sésame (optionnel), quelques feuilles de basilic ou de coriandre fraîche (pour la garniture).

Lavez et coupez les carottes en bâtonnets ou rondelles, les asperges en tronçons d'environ 4 cm, et les pois mange-tout en deux si nécessaire. Émincez l'oignon.

Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon pendant 2-3 minutes. Ajoutez les carottes et les asperges et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Ajoutez les pois mange-tout et poursuivez la cuisson pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

Assaisonnez avec du sel, du poivre et du paprika, puis ajoutez la sauce soja si souhaité. Parsemez de graines de sésame et de basilic ou coriandre fraîche avant de servir.

Accompagnez d'une source de protéines et de féculents complets ou semi-complets.

Salade de lentilles vertes, carottes nouvelles, oignons nouveaux et œuf poché (4 personnes)

250 g de lentilles vertes, 4 carottes nouvelles, 4 œufs, 4 oignons nouveaux, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de moutarde douce, sel, poivre, quelques brins de persil frais (optionnel).

Faites cuire les lentilles vertes dans de l'eau bouillante salée pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Égouttez et laissez refroidir.

Pendant ce temps, épluchez les carottes nouvelles et coupez-les en fines rondelles. Émincez les oignons nouveaux, tiges et bulbes compris. Si vous le souhaitez, grillez ou rôtissez légèrement les carottes dans une poêle pour leur apporter plus de saveur.

Chauffez de l'eau dans une petite casserole pour pocher les œufs. Une fois l'eau frémissante, cassez chaque œuf dans un petit ramequin et plongez-les délicatement dans l'eau. Laissez cuire 3 à 4 minutes, puis retirez les œufs et déposez-les sur du papier absorbant.

Dans un grand saladier, mélangez les lentilles refroidies avec les carottes, les oignons nouveaux, le vinaigre, l'huile d'olive, la moutarde, le sel et le poivre.

Dressez la salade dans des assiettes et déposez un œuf poché sur chaque portion. Si désiré, parsemez de persil frais ciselé avant de servir.

Boulettes de légumes (pois chiches, carottes, épinards) avec sauce yaourt et herbes (4 personnes)

200 g de pois chiches cuits (ou 1 boîte de pois chiches), 2 carottes, 100 g d'épinards frais ou surgelés, 1 oignon, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de farine (ou de la chapelure), 1 cuillère à soupe de cumin en poudre, sel, poivre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson).

Pour la sauce : 1 pot de skyr nature ou de fromage blanc maigre (150 à 170 g), 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron (selon votre goût), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de persil, coriandre ou ciboulette hachée, sel, poivre.

Râpez les carottes, hachez l'oignon et les épinards (les faire fondre 2-3 min si frais). Écrasez les pois chiches à la fourchette ou au mixeur. Mélangez tous les ingrédients des boulettes dans un saladier. Formez des boulettes avec les mains.

Faites-les dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 à 7 minutes en les retournant régulièrement. (ou sans huile dans une poêle anti adhésive)

Pendant ce temps, mélangez le skyr avec le jus de citron, l'huile d'olive, les herbes ciselées, du sel et du poivre. Servez les boulettes chaudes avec la sauce bien fraîche.

Gratin de courgettes, tomates à l'ail, fromage râpé et pâtes (4 personnes)

2 courgettes, 3 tomates, 200 g de pâtes (penne, coquillettes ou fusilli), 2 gousses d'ail, 100 g de fromage râpé (gruyère, emmental ou mozzarella), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de lait (optionnel, pour plus de crémeux), sel, poivre, herbes de Provence ou basilic (optionnel). Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon les instructions du paquet, puis égouttez-les.

Lavez et coupez les courgettes en rondelles fines et les tomates en tranches. Émincez l'ail.

Dans un plat à gratin, disposez une couche de courgettes, puis une couche de tomates, et répétez jusqu'à épuisement des légumes. Parsemez l'ail émincé entre les couches.

Ajoutez les pâtes cuites dans le plat et mélangez bien pour les intégrer aux légumes. Arrosez d'huile d'olive, ajoutez du sel, du poivre et des herbes de Provence ou du basilic selon vos préférences. Si vous le souhaitez, ajoutez une cuillère de lait pour plus de crémeux.

Saupoudrez le gratin de fromage râpé et enfournez pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le fromage doré.

À noter : le fromage contenu dans ce plat remplace votre portion de fromage ou yaourt du dessert.

Tarte fine au fenouil, chèvre et miel (4 personnes)

1 pâte feuilletée (version complète si possible, pas pur beurre), 2 bulbes de fenouil, 100 g de fromage de chèvre frais allégé (type fromage de chèvre à tartiner léger ou 50 g de fromage de chèvre frais nature), 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de graines de sésame (optionnel), sel, poivre, thym.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Étaler la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Laver et couper les fenouils en fines tranches. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et y faire revenir les tranches de fenouil pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Saler, poivrer et laisser refroidir.

Étaler le fromage de chèvre frais allégé sur la pâte feuilletée, en une couche uniforme. Disposer les tranches de fenouil cuites par-dessus.

Arroser avec le miel en filet, puis ajouter quelques brins de thym frais. En option, saupoudrer de graines de sésame pour apporter du croquant.

Enfourner la tarte pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et bien cuite. Servir tiède ou à température ambiante.

Taboulé de chou-fleur cru aux herbes et légumes croquants (4 personnes)

1 petit chou-fleur, 1/2 concombre, 8 radis, 1/2 poivron rouge (ou jaune), 2 tomates ou 10 tomates cerises, 1 citron (jus), 1/2 bouquet de persil, 1/2 bouquet de menthe, 2 cébettes (ou 1/4 d'oignon rouge), 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Laver le chou-fleur, détacher les fleurettes et les râper finement à la main ou au robot pour obtenir une texture de semoule.

Émincer les cébettes. Couper les radis, le concombre, les tomates et le poivron en petits dés.

Ciseler finement le persil et la menthe.

Dans un grand saladier, mélanger le chou-fleur râpé avec les légumes, les herbes et les cébettes.

Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, saler, poivrer, puis bien mélanger.

Réserver au frais au moins 30 minutes avant de servir, pour que les saveurs s'imprègnent.

Option gourmande : ajouter de la féta émietlée (remplace votre produit laitier), des pois chiches ou quelques graines (tournesol, courge, sésame).

Version sucrée-salée : incorporer quelques raisins secs ou dés d'abricots secs.

Poke bowl printanier (4 personnes)

250 g de riz à sushi ou riz complet, 200 g de saumon cru (qualité sashimi) ou tofu ferme, 1 avocat, 8 radis roses, 150 g de fèves écossées (fraîches ou surgelées), 1 petite carotte, 1 poignée de jeunes pousses (épinards, roquette ou mâche), 1 oignon nouveau, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (ou d'olive), 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz ou de citron, graines de sésame, herbes fraîches (coriandre, ciboulette, menthe).

Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Laissez tiédir puis assaisonnez-le avec le vinaigre de riz ou le citron. (Le must : cuire au rice cooker et choisir du riz rond japonais, mais ce n'est pas une obligation !)

Faites cuire les fèves 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis passez-les sous l'eau froide.

Émincez les radis et l'oignon nouveau, râpez la carotte, coupez l'avocat en lamelles.

Coupez le saumon en dés (ou le tofu en cubes) et faites-le mariner dans un mélange de sauce soja et d'huile de sésame pendant 10 minutes.

Répartissez le riz dans des bols. Ajoutez les jeunes pousses, les légumes, les fèves, l'avocat et le poisson ou tofu mariné. Parsemez de graines de sésame et d'herbes fraîches avant de servir.

Si vous n'aimez pas le poisson cru : vous pouvez remplacer le saumon par du poulet grillé, du tofu mariné ou même un œuf mollet. Le tofu peut être coupé en cubes et mariné dans la sauce soja et l'huile de sésame, puis poêlé ou servi tel quel. Le poulet peut même être grillé à l'avance et tranché finement pour garnir le bol.

Brochettes de poulet aux légumes printaniers (4 personnes)

500 g de filet de poulet, 1 courgette, 1 poivron rouge, 1 oignon rouge, 8 tomates cerises, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à café de paprika ou d'herbes de Provence, sel, poivre, piques à brochettes (en bois ou métal).

Coupez le poulet en morceaux réguliers. Lavez et coupez la courgette et le poivron en tronçons, l'oignon en quartiers. Montez les brochettes en alternant poulet et légumes.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, les épices, le sel et le poivre. Badigeonnez les brochettes avec cette marinade et laissez reposer au frais pendant 30 minutes à 1 heure.

Faites cuire les brochettes au barbecue ou à la plancha pendant 12 à 15 minutes en les retournant régulièrement, ou au four à 200°C pendant 20 minutes environ.

Mijoté de légumes racines et pois chiches aux épices (4 personnes)

3 carottes, 2 panais, 2 navets, 200 g de pois chiches cuits (ou en boîte), 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 boîte de tomates concassées (400 g), 50 g de raisins secs (optionnel), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de coriandre moulue, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé (ou en poudre), 1 bâton de cannelle (optionnel), sel, poivre, 500 ml de bouillon de légumes (ou d'eau), coriandre fraîche ou persil pour la garniture.

Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail hachés pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les épices (cumin, coriandre, curcuma, gingembre, cannelle) et laissez cuire 1 à 2 minutes pour en libérer les arômes.

Ajoutez les légumes coupés (carottes, panais, navets) et faites-les revenir pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés des épices. Incorporez les pois chiches, les tomates concassées et le bouillon, puis mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter pendant environ 30 minutes à feu doux. Si vous utilisez des raisins secs, ajoutez-les 10 minutes avant la fin de la cuisson. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel et du poivre selon votre goût. Avant de servir, garnissez de coriandre fraîche hachée.

Salade composée de boulgour, œufs durs et légumes croquants (4 personnes)

6 œufs, 200 g de boulgour, 1 carotte nouvelle, 1 courgette, 8 radis roses, 100 g de pois mange-tout, 1 oignon rouge, 1 poignée de jeunes pousses (roquette, mâche), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de moutarde, sel, poivre, herbes fraîches (ciboulette, menthe, persil).

Faites cuire le boulgour selon les instructions du paquet. Laissez-le refroidir.

Faites cuire les œufs durs (environ 9 minutes), puis égalez-les et coupez-les en quartiers.

Coupez la courgette en dés, râpez la carotte, émincez l'oignon rouge, et coupez les radis en rondelles.

Faites blanchir les pois mange-tout dans de l'eau bouillante salée pendant 2-3 minutes, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide.

Dans un grand saladier, mélangez le boulgour refroidi avec les légumes préparés, les œufs durs coupés en quartiers et les jeunes pousses.

Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel, du poivre et des herbes fraîches ciselées. Versez sur la salade et mélangez délicatement.

Bonus : idées salades de Mai

Salade tiède asperges, pommes de terre et œufs mollets

Pommes de terre vapeur, asperges, œufs mollets.

Assaisonnement : vinaigrette douce à la moutarde + ciboulette.

Salade poulet, carottes rôties et jeunes pousses

Poulet grillé, carottes rôties au four (filet d'huile et cumin), jeunes pousses.

Assaisonnement : fromage blanc + citron + ail.

Salade riz, saumon et asperges, sauce citronnée

Riz, saumon, asperges vapeur.

Assaisonnement : citron + yaourt nature + aneth.

Salade quinoa, crevettes, radis, carottes, herbes fraîches

Quinoa, crevettes, carottes râpées, radis, persil et menthe.

Assaisonnement : citron + huile d'olive.

Salade épinards, poulet et parmesan, vinaigrette douce

Jeunes pousses d'épinards, poulet grillé, copeaux de parmesan.

Assaisonnement : huile d'olive + balsamique.