



Menus et recettes de Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salade tiède de lentilles vertes , boulgour , légumes croquants et œuf mollet	Restes lundi soir	Oeufs cocotte aux blettes et jambon + pain complet toasté	Salade de roquette , fraises , pois chiches , feta , noix et vinaigrette au balsamique	Restes jeudi soir	Tarte fine aux artichauts , ricotta et pignons de pin + haricots verts	Restes samedi soir
Filet mignon de porc aux champignons , pommes de terre vapeur et salade verte	Chili sin carne aux haricots rouges , poivron	Brochettes de crevettes marinées au citron et ail , salade de couscous aux légumes grillés	Tian de légumes Rôti de dinde Fromage frais et pain complet	Poisson et légumes façon aïoli léger	Lasagnes aux légumes d'été et viande hachée + Salade verte	Poêlée de gnocchis aux légumes d'été et filets de sardines grillées

Salade tiède de lentilles vertes, boulgour, légumes croquants et œuf mollet (4 personnes)

150 g de lentilles vertes, 100 g de boulgour, 3 carottes moyennes, 6 radis, 3 oignons nouveaux, 4 œufs, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Rincez les lentilles, puis faites-les cuire 20 min dans de l'eau bouillante non salée. Égouttez et réservez. Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet (généralement 10 min dans deux fois son volume d'eau salée), puis laissez tiédir.

Râpez les carottes, coupez les radis en rondelles et émincez les oignons nouveaux. Préparez une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites cuire les œufs mollets 6 min dans de l'eau frémissante, rafraîchissez-les puis écalez-les.

Dans un saladier, mélangez lentilles, boulgour, carottes, radis et oignons. Assaisonnez avec la vinaigrette. Servez tiède avec un œuf mollet coupé en deux par assiette.

Filet mignon de porc aux champignons, pommes de terre vapeur et salade verte (4 personnes)

1,2 kg de filet mignon de porc, 400 g de champignons de Paris frais, 1 kg de pommes de terre nouvelles, 1 salade verte (laitue, batavia ou romaine), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 20 cl de crème légère (ou crème végétale), 2 gousses d'ail, 1 oignon, sel, poivre, herbes fraîches (persil, thym).

Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Nettoyez les champignons et coupez-les en tranches. Émincez l'oignon, hachez l'ail.

Dans une grande poêle, faites dorer le filet mignon sur toutes ses faces avec une cuillère d'huile d'olive, puis réservez. Dans la même poêle, faites revenir l'oignon et l'ail avec l'autre cuillère d'huile, puis ajoutez les champignons et laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau (env. 8 min).

Remettez le filet mignon, salez, poivrez, ajoutez les herbes et la crème. Couvrez et laissez mijoter 20 à 25 min à feu doux, en retournant la viande à mi-cuisson.

Préparez la salade verte et assaisonnez-la d'huile d'olive et de vinaigre. Servez le filet mignon tranché avec la sauce aux champignons, les pommes de terre vapeur et la salade.

Chili sin carne aux haricots rouges, poivron (4 personnes)

400 g de haricots rouges cuits (en conserve rincés ou cuits maison), 1 gros poivron rouge, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 400 g de tomates concassées (en boîte ou fraîches), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, épices : 1 càc de cumin moulu, 1 càc de paprika doux, ½ càc de piment ou chili (selon goût), sel, poivre, quelques brins de coriandre fraîche (facultatif).

Faites revenir l'oignon émincé dans une grande poêle avec l'huile d'olive à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail pressé, puis le poivron en dés. Faites cuire 5 à 7 min en remuant. Ajoutez le cumin, le paprika et le piment doux, mélangez bien. Incorporez les tomates concassées et les haricots rouges égouttés. Salez, poivrez, puis laissez mijoter à feu doux 20 min, en remuant de temps en temps.

Ajoutez la coriandre ciselée juste avant de servir. Accompagnez de riz complet.

Œufs cocotte aux blettes et jambon, pain complet toasté (4 personnes)

8 œufs, 400 g de blettes (côtes et feuilles), 4 tranches de jambon blanc ou cru (selon préférence), 20 cl de crème légère ou crème fraîche, 1 gousse d'ail, sel, poivre, muscade, 6 tranches de pain complet.

Lavez les blettes, séparez les côtes des feuilles. Coupez les côtes en petits morceaux, hachez les feuilles. Faites revenir les côtes 5 min avec un peu d'huile d'olive, ajoutez l'ail et les feuilles, puis poursuivez la cuisson 5 min. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de muscade.

Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les blettes dans des ramequins, ajoutez un peu de crème, cassez 2 œufs par ramequin et déposez un morceau de jambon. Salez, poivrez légèrement. Enfourniez 12 à 15 min, jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes coulants. Toastez le pain complet.

Servez chaud avec les toasts pour tremper dans les œufs.

Brochettes de crevettes marinées au citron et ail, salade de couscous aux légumes grillés (4 personnes)

500 g de crevettes décortiquées, 2 gousses d'ail, le jus d'un citron, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 200 g de couscous complet, 1 courgette, 1 poivron rouge, 1 aubergine, 1 oignon rouge, quelques feuilles de menthe fraîche (facultatif), 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (facultatif).

Préparez une marinade avec le jus de citron, l'ail pressé, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites-y mariner les crevettes au frais pendant 30 min.

Pendant ce temps, lavez et coupez la courgette, le poivron, l'aubergine et l'oignon en morceaux. Faites-les griller au four (200 °C, 20–25 min en les retournant) ou à la poêle avec un filet d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

Faites cuire le couscous complet selon le paquet, puis égrenez-le. Mélangez-le aux légumes grillés avec un filet d'huile d'olive, un peu de vinaigre balsamique et de la menthe ciselée.

Enfilez les crevettes sur des brochettes et faites-les cuire 2 à 3 min par face à la poêle ou au barbecue. Servez avec la salade de couscous aux légumes grillés.

Salade de roquette, fraises, feta, noix et pois chiches (4 personnes)

100 g de roquette, 200 g de fraises fraîches, 150 g de feta émiettée, 50 g de noix concassées, 240 g de pois chiches cuits (poids égoutté, soit 1 boîte standard), ½ cuillère à café de paprika doux ou cumin (facultatif), 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de miel (facultatif), sel, poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Égouttez, rincez et séchez les pois chiches. Étalez-les sur une plaque avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, et éventuellement du paprika ou du cumin. Mélangez et enfournez 25 à 30 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Laissez tiédir. Lavez et essorez la roquette. Équeutez et coupez les fraises. Préparez la vinaigrette avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le miel (facultatif), du sel et du poivre. Dans un saladier ou à l'assiette, disposez roquette, fraises, feta émiettée, noix concassées et pois chiches rôtis. Arrosez de vinaigrette, mélangez délicatement et servez aussitôt.

Tian de légumes et rôti de dinde (4 personnes)

2 courgettes, 2 aubergines, 4 tomates mûres, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 rôti de dinde d'environ 1 kg, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence ou thym, sel, poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez les courgettes, aubergines et tomates, puis coupez-les en fines rondelles. Émincez l'oignon, hachez l'ail et étalez-les au fond d'un plat à gratin. Disposez les légumes en alternance, en spirale ou en rangées serrées. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez des herbes de Provence.

Enfournez pour 45 min à 1 h, jusqu'à ce que les légumes soient fondants et dorés.

Pendant ce temps, faites dorer le rôti de dinde dans une poêle avec un peu d'huile, puis enfournez-le (dans un plat séparé ou à côté du tian) pour 40 min, en le retournant à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson et laissez reposer avant de trancher. Servez le rôti avec le tian de légumes.

Poisson et légumes façon aïoli léger (4 personnes)

500 g de fromage blanc ou skyr, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 1 cuillère à café de moutarde (facultatif), herbes fraîches (persil, ciboulette) selon goût, 4 filets de cabillaud ou colin, 500 g de pommes de terre nouvelles, 300 g de haricots verts frais, 3 carottes moyennes, 1 citron (pour le poisson).

Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur 20 min. Épluchez les carottes, coupez-les en bâtonnets ou en rondelles, puis cuisez-les à la vapeur avec les haricots verts 8 à 10 min, ils doivent rester croquants.

Préparez la sauce : pressez l'ail, mélangez-le avec le fromage blanc, le jus de citron, l'huile d'olive, la moutarde (facultatif), du sel et du poivre. Laissez reposer au frais 30 min.

Poêlez les filets de poisson avec un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron, quelques minutes de chaque côté.

Servez le poisson avec les légumes vapeur et la sauce au fromage blanc à l'ail.

Tarte fine aux artichauts, ricotta et pignons de pin (4 personnes)

1 pâte feuilletée ou brisée, 250 g de ricotta, 200 g de fonds d'artichauts (frais cuits ou en conserve bien égouttés), 2 cuillères à soupe de pignons de pin, 1 gousse d'ail, le jus d'un demi-citron, huile d'olive, sel, poivre, quelques feuilles de basilic ou de menthe fraîche (facultatif).

Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Mélangez la ricotta avec l'ail pressé, le jus de citron, du sel et du poivre.

Faites revenir les fonds d'artichauts coupés en quartiers avec un filet d'huile d'olive et les pignons, pour les dorer légèrement.

Étalez la ricotta sur la pâte en laissant un bord. Répartissez les artichauts et les pignons, arrosez d'un filet d'huile. Enfournez 25 à 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

À la sortie du four, ajoutez du basilic ou de la menthe ciselée. Servez tiède ou à température ambiante.

Lasagnes aux légumes d'été et viande hachée (4 personnes)

9 à 12 feuilles de lasagnes (précuites ou non selon indication), 400 g de viande hachée (bœuf ou veau), 1 courgette, 1 aubergine, 1 poivron rouge, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 500 g de coulis de tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre, 60 g de fromage râpé (parmesan, emmental ou mélange à gratin).

Lavez et coupez les légumes en petits dés. Émincez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir 10 à 15 min dans l'huile d'olive jusqu'à tendreté. Ajoutez la viande hachée, faites-la dorer, puis incorporez le coulis de tomates. Salez, poivrez, ajoutez les herbes de Provence et laissez mijoter 10 min.

Dans un plat huilé, alternez couches de sauce et feuilles de lasagnes, en terminant par la sauce.

Saupoudrez de fromage râpé.

Enfournez à 180 °C pendant 30 à 40 min, couvrez si nécessaire. Servez chaud avec une salade verte.

Poêlée de gnocchis aux légumes d'été et filets de sardines grillées (4 personnes)

500 g de gnocchis (frais ou sous vide), 8 filets de sardines fraîches (ou en conserve à l'huile, bien égouttées), 1 courgette, 1 poivron rouge, 2 tomates bien mûres, 1 petit oignon rouge, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, herbes fraîches (basilic, origan ou persil), sel, poivre, jus de citron.

Lavez les légumes. Coupez la courgette en demi-rondelles, le poivron en lanières, les tomates en dés, émincez l'oignon et hachez l'ail.

Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir oignon et ail 2-3 min, ajoutez courgette et poivron, cuisez 5-7 min. Ajoutez tomates, salez, poivrez, ajoutez herbes, puis cuisez 3-5 min. Faites cuire les gnocchis dans l'eau bouillante salée, égouttez dès qu'ils remontent. Ajoutez-les aux légumes, faites revenir 2-3 min avec un filet d'huile pour les dorer.

Dans une autre poêle, grillez les filets de sardines 2-3 min de chaque côté (ou servez froids s'ils sont en conserve).

Servez chaud, avec un filet de jus de citron si souhaité.

Bonus : idées salades de Juin

Salade concombre, feta & menthe

Légumes : concombre, tomate

Féculents : pois chiches

Protéines : feta

Assaisonnement : citron, huile d'olive, menthe, sel, poivre

Salade courgette, quinoa & œufs

Légumes : courgette crue, tomates

Féculents : quinoa

Protéines : œufs durs

Assaisonnement : citron, huile d'olive, pignons de pin

Salade pâtes complètes, légumes & poulet

Légumes : tomate, courgette et poivrons refroidis (ou tièdes)

Féculents : pâtes complètes

Protéines : poulet

Assaisonnement : basilic, huile d'olive