



Recettes d'août

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de riz méditerranéenne au thon	Salade tomate, pastèque & feta + croûtons aux herbes	Frittata tomates cerises & herbes fraîches + pain	Restes mercredi soir	Salade de lentilles au saumon fumé, concombre & herbes fraîches	Restes vendredi soir	Wraps protéinés jambon, crudités & sauce skyr aux herbes
Brochettes de poulet citronnées, semoule aux herbes et légumes grillés	Samossas de légumes et pois chiches + salade	Curry de dinde aux courgettes + riz	Cabillaud rôti au citron et au thym, pommes de terre fondantes au four + salade	Boulettes sauce tomate, brocoli & pâtes	Repas libre : on se fait plaisir ! (sans abuser)	Tarte fine tomates & mozzarella, salade verte (ou reste crudités)

Salade de riz méditerranéenne au thon (4 personnes)

Ingrédients : 300 g de riz, 2 boîtes de thon au naturel (environ 280 g égoutté), 250 g de tomates cerises, 1/2 concombre, 1 poivron, 1 petite boîte de maïs, quelques olives noires, basilic ou persil, citron, huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Faites cuire le riz puis laissez-le refroidir. Égouttez le thon et le maïs. Coupez les tomates cerises, le concombre et le poivron en morceaux. Mélangez tous les ingrédients avec les herbes fraîches. Assaisonnez avec du jus de citron, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Brochettes de poulet citronnées, semoule aux herbes et légumes grillés (4 personnes)

Ingrédients : 600 g de blanc de poulet, 250 g de semoule, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 oignon rouge, 1 citron, herbes de Provence ou thym, persil ou menthe, huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Coupez le poulet en morceaux et faites-le mariner avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive et les herbes. Formez les brochettes puis faites-les cuire à la poêle, au barbecue ou au four. Préparez la semoule puis ajoutez les herbes fraîches et un filet d'huile d'olive. Coupez les légumes en morceaux, assaisonnez-les avec un peu d'huile d'olive et faites-les griller au four ou à la poêle.

💡 *Astuce : Vous pouvez préparer les légumes grillés en plus grande quantité et les conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur. Ils accompagneront aussi très bien une omelette, des pâtes ou une salade composée.*

Salade tomate, pastèque & feta, croûtons aux herbes (4 personnes)

Ingrédients : 600 g de tomates, 500 g de pastèque, 150 g de feta, 100 g de pain pour les croûtons, basilic ou menthe fraîche, huile d'olive, vinaigre balsamique ou citron, sel, poivre

Préparation : Coupez les tomates et la pastèque en morceaux. Émiettez la feta par-dessus. Coupez le pain en dés et faites-les griller au four avec un filet d'huile d'olive et des herbes. Ajoutez les croûtons au moment de servir puis assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du citron ou du vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

💡 *Astuce : Une bonne façon d'utiliser un reste de pain : coupez-le en petits dés et faites-le griller avec un filet d'huile d'olive et des herbes pour réaliser vos propres croûtons.*

Samossas de légumes et pois chiches, sauce fraîche aux herbes (4 personnes)

Ingrédients : 8 feuilles de brick, 400 g de pois chiches cuits, 2 carottes, 1 courgette, 1 oignon, curry doux ou cumin, 150 g de fromage frais ou skyr, ciboulette ou menthe, citron, salade verte, huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Faites revenir l'oignon émincé avec les légumes coupés en petits dés. Ajoutez les pois chiches et les épices puis laissez cuire quelques minutes. Garnissez les feuilles de brick avec la préparation et pliez-les en triangle. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Préparez la sauce en mélangeant le fromage frais ou le skyr avec les herbes et un peu de citron. Servez avec une salade verte.

Samossas de légumes, pois chiches & feta + salade (4 personnes)

Ingrédients : 8 feuilles de brick, 2 courgettes (ou environ 400 g de restes de légumes cuits), 400 g de pois chiches cuits, 100 g de feta, 1 oignon, curry doux ou cumin, coriandre ou menthe fraîche, huile d'olive, salade verte, sel, poivre

Préparation : Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les courgettes coupées en petits dés (ou vos restes de légumes cuits) et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que l'eau de cuisson se soit évaporée. Écrasez légèrement les pois chiches puis mélangez-les avec les légumes, la feta émiettée et les épices. Garnissez les feuilles de brick avec la préparation et pliez-les en triangle. Faites cuire au four jusqu'à ce que les samossas soient bien dorés. Servez avec une salade verte.

💡 *Astuce : Pour éviter le gaspillage, utilisez les restes de légumes cuits de la semaine pour garnir vos samossas. Le reste de sauce au fromage blanc préparée pour les brochettes de poulet sera également parfait en accompagnement !*

Frittata tomates cerises & herbes fraîches + pain (4 personnes)

Ingrédients : 8 œufs, 300 g de tomates cerises, 1 oignon, quelques feuilles de basilic ou de persil, 40 g de parmesan râpé (facultatif), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 200 g de pain, sel, poivre

Préparation : Émincez l'oignon et faites-le revenir quelques minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux. Battez les œufs avec les herbes fraîches, le parmesan, le sel et le poivre puis versez dans la poêle. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la frittata soit prise. Servez avec du pain et une salade verte.

💡 *Astuce : La frittata peut être préparée à l'avance et se déguste aussi bien chaude que froide. Elle est idéale pour un repas rapide, un pique-nique ou un déjeuner sur le pouce.*

Curry de dinde aux courgettes & riz (4 personnes)

Ingrédients : 600 g d'escalopes de dinde, 3 courgettes, 1 oignon, 20 cl de lait de coco, 2 cuillères à café de curry, 250 g de riz (basmati ou complet), coriandre ou persil frais (facultatif), huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Émincez l'oignon et coupez la dinde en morceaux. Faites revenir le tout dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les courgettes coupées en dés puis saupoudrez de curry. Versez le lait de coco et laissez mijoter une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez avec le riz.

💡 *Astuce : Préparez une quantité suffisante : les plats mijotés sont souvent encore meilleurs réchauffés et permettent de gagner du temps pour le repas du lendemain. Les courgettes peuvent être remplacées par des poivrons surgelés en lamelles pour gagner du temps.*

Cabillaud rôti au citron et au thym, pommes de terre fondantes au four & salade (4 personnes)

Ingrédients : 4 dos de cabillaud (environ 600 g), 800 g de pommes de terre, 1 citron, thym frais ou séché, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salade verte, sel, poivre

Préparation : Préchauffez le four à 180°C. Lavez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et disposez-les dans un plat avec l'huile d'olive, le thym, le sel et le poivre. Faites cuire environ 30 minutes. Ajoutez ensuite les dos de cabillaud dans le plat, arrosez de jus de citron et poursuivez la cuisson 15 minutes environ. Servez avec une salade verte.

💡 *Astuce : Pour un plat encore plus pratique, réalisez une cuisson unique au four : les pommes de terre et le poisson cuisent ensemble, ce qui limite la vaisselle.*

Salade de lentilles au saumon fumé, concombre & herbes fraîches (4 personnes)

Ingrédients : 300 g de lentilles vertes, 200 g de saumon fumé, 1 concombre, 1 échalote, ciboulette ou aneth, 1 citron, huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Faites cuire les lentilles puis laissez-les refroidir. Coupez le concombre en dés et émincez l'échalote. Ajoutez le saumon fumé coupé en morceaux et les herbes fraîches. Assaisonnez avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Boulettes sauce tomate, brocoli & pâtes (4 personnes)

Ingrédients : 500 g de boulettes de viande (ou 500 g de viande hachée pour préparer vos boulettes), 400 g de brocoli, 400 g de pâtes, 500 g de coulis de tomate, 1 oignon, herbes de Provence ou basilic, huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Faites revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les boulettes puis le coulis de tomate et les herbes. Laissez mijoter une vingtaine de minutes. Faites cuire le brocoli à la vapeur ou à l'eau. Servez les boulettes avec les pâtes et le brocoli.

💡 *Astuce : Pour une version végétarienne, remplacez les boulettes par des falafels ou des boulettes végétales.*

One pot pasta aux boulettes, brocoli & sauce tomate (4 personnes)

Ingrédients : 500 g de boulettes de viande (ou 500 g de viande hachée pour préparer vos propres boulettes), 350 g de pâtes, 400 g de brocoli, 500 g de coulis de tomate, 1 oignon, 1 gousse d'ail (facultatif), 75 cl d'eau ou de bouillon, basilic ou herbes de Provence, huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un grand faitout avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les boulettes et faites-les dorer quelques minutes. Versez le coulis de tomate et l'eau ou le bouillon puis ajoutez les pâtes. Laissez cuire à feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que les pâtes soient presque cuites. Ajoutez les brocolis en petits bouquets et poursuivez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les pâtes soient fondantes et les brocolis tendres. Parsemez d'herbes fraîches avant de servir.

💡 *Astuce : Une recette idéale pour les soirs où l'on manque de temps : un seul plat à préparer et moins de vaisselle ! Pour une version végétarienne, remplacez les boulettes par des falafels ou des boulettes végétales.*

Wraps protéinés jambon, crudités & sauce skyr aux herbes (4 personnes)

Ingrédients : 4 grandes tortillas de blé (ou complètes), 4 tranches de jambon blanc, 1 concombre, 2 tomates, quelques feuilles de salade verte, 2 carottes, 200 g de skyr nature, ciboulette ou persil frais, jus de citron, sel, poivre

Préparation : Préparez la sauce en mélangeant le skyr avec les herbes fraîches, un filet de jus de citron, du sel et du poivre. Épluchez et râpez les carottes, coupez le concombre et les tomates en fines tranches. Garnissez les tortillas avec la salade, les crudités, le jambon et la sauce au skyr. Roulez les wraps en serrant bien puis servez accompagnés d'une salade ou de crudités supplémentaires.

💡 *Astuce : Les wraps sont parfaits pour utiliser les restes du réfrigérateur : crudités, légumes grillés, œufs durs ou restes de légumes peuvent facilement varier la garniture.*

Tarte fine tomates & mozzarella, salade verte (4 personnes)

Ingrédients : 1 pâte feuilletée, 4 tomates, 1 boule de mozzarella (125 g), 1 cuillère à soupe de moutarde (facultatif), basilic frais ou origan, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, salade verte, sel, poivre

Préparation : Préchauffez le four à 200°C. Étalez la pâte sur une plaque de cuisson et piquez-la avec une fourchette. Ajoutez une fine couche de moutarde puis disposez les tomates coupées en rondelles et la mozzarella en tranches. Parsemez d'herbes, ajoutez un filet d'huile d'olive puis enfournez environ 25 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servez avec une salade verte.

💡 *Astuce : Pour éviter que la pâte ne ramollisse, vous pouvez précuire la pâte quelques minutes ou éponger légèrement les tomates avant de les déposer sur la tarte.*



Recettes bonus

Rôti de porc aux abricots, miel & romarin, pommes de terre et salade verte (4 personnes)

Ingrédients : 1 rôti de porc d'environ 800 g, 8 abricots frais, 2 cuillères à soupe de miel, 2 branches de romarin, 800 g de pommes de terre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salade verte, sel, poivre

Préparation : Préchauffez le four à 180°C. Déposez le rôti dans un plat avec un filet d'huile d'olive, le miel, le romarin, du sel et du poivre. Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux autour du rôti. Enfournez environ 45 minutes en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson. Ajoutez les abricots coupés en deux dans le plat à mi-cuisson afin qu'ils restent légèrement fondants. Servez avec une salade verte.

💡 *Astuce : L'association sucré-salé apporte beaucoup de saveur sans avoir besoin d'ajouter de sauce riche.*

Gaspacho tomate, concombre & basilic (4 personnes)

Ingrédients : 800 g de tomates bien mûres, 1 concombre, 1 poivron rouge, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail (facultatif), quelques feuilles de basilic, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de vinaigre de vin, sel, poivre

Préparation : Lavez et coupez les légumes en morceaux. Mixez les tomates, le concombre, le poivron, l'oignon, l'ail et le basilic jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre puis mixez à nouveau. Placez au frais au minimum 2 heures avant de servir.

Œufs cocotte tomates cerises & feta (4 personnes)

Ingrédients : 8 œufs, 250 g de tomates cerises, 1 tranche de feta, 20 cl de crème légère ou de lait, basilic frais, 4 tranches de pain complet, huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Coupez les tomates cerises en deux et répartissez-les dans 4 ramequins avec quelques morceaux de mozzarella. Ajoutez un peu de crème ou de lait puis cassez 2 œufs dans chaque ramequin. Salez, poivrez et ajoutez le basilic. Faites cuire au bain-marie au four à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore coulant. Servez avec du pain.

Salade de pommes de terre, maquereau & haricots verts (4 personnes)

Ingrédients : 800 g de pommes de terre, 400 g de haricots verts, 2 boîtes de filets de maquereau au naturel (environ 250 à 300 g égouttés), 1 échalote, ciboulette ou persil frais, 1 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Faites cuire les pommes de terre dans l'eau puis laissez-les tiédir avant de les couper en morceaux. Faites cuire les haricots verts puis laissez-les refroidir. Égouttez le maquereau et émiettez-le grossièrement. Mélangez les pommes de terre, les haricots verts, l'échalote finement émincée et les herbes fraîches. Ajoutez le maquereau puis assaisonnez avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

💡 *Astuce : Cette salade est encore meilleure préparée quelques heures à l'avance. Elle peut aussi être réalisée avec des pommes de terre déjà cuites restantes ou des haricots verts surgelés pour gagner du temps.*

Galettes de légumes d'été au parmesan (4 personnes)

Ingrédients : 2 courgettes (environ 500 g), 2 carottes, 2 œufs, 80 g de farine, 50 g de parmesan râpé, quelques brins de ciboulette ou de persil, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation : Râpez les courgettes et les carottes puis pressez-les bien afin de retirer l'excédent d'eau. Mélangez les légumes avec les œufs, la farine, le parmesan et les herbes fraîches. Salez légèrement, poivrez puis formez des petites galettes. Faites-les cuire dans une poêle légèrement huilée quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez avec une salade verte et une sauce au fromage blanc aux herbes.

💡 *Astuce : Ces galettes sont une bonne façon de faire manger des légumes aux petits comme aux grands. Elles peuvent aussi être préparées à l'avance et réchauffées au four. Vous pouvez varier les légumes selon la saison ou utiliser un reste de légumes cuits.*