🍁 Menus et recettes de novembre

Novembre, c'est le retour des plats réconfortants et colorés ! Découvrez mes recettes équilibrées et faciles à préparer, pensées avec les produits de saison pour allier plaisir et équilibre au quotidien.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salade chèvre endives pommes et croutons *	Poêlée pommes de terre, légumes d'automne et œufs *	Frites de patates douces et poulet version one pan *, salade verte	Restes mercredi soir	Panais et carottes rôtis au four avec filet de saumon mariné et quinoa	Clafoutis brocoli et chèvre frais + salade	Restes samedi soir
Nouilles sautées au tofu et au chou chinois *	Velouté de chou fleur *, blanc de dinde, tartine de pain complet et fromage frais	Risotto de coquillettes aux poireaux et jambon blanc *	Chou braisé, viande hachée et riz	Salade lentilles, betteraves, couscous perlé et grenade	Aïoli léger aux poireaux, carottes, pommes de terre et poisson blanc	Velouté courge / carotte / potimarron/pois chiches au lait de coco

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

Liste de courses

Fruits et légumes
4 endives, 2 pommes, 1 chou-fleur, 2 choux chinois, 1 potimarron (environ 600 g), 1 courge butternut, 2 à 3 patates douces, 19 à 20 carottes + 400 g supplémentaires pour accompagner le poulet, 3 panais, 250 g de champignons, 500 g de brocoli, 7 à 8 poireaux, 2 betteraves cuites, 150 g de salade de saison (mâche ou roquette), 1 grenade, 1 oignon rouge, 6 oignons jaunes, 1 tête d'ail, 1 citron (facultatif), gingembre frais ou en poudre, coriandre fraîche (facultatif), persil, ciboulette ou autres herbes fraîches (facultatif), thym, romarin.
Viandes, poissons et alternatives
500 g de poulet, 400 g de viande hachée, 225 g de jambon blanc, 400 g de saumon, 6 filets de poisson blanc (cabillaud, colin, lieu…), 1 bloc de tofu (ou émincés végétariens, poulet ou porc).
Produits laitiers et œufs
1 bûche de chèvre, 80 g de fromage frais de chèvre, 150 g de parmesan, 15 à 17 œufs, 1 verre de lait + 20 cl de lait ou boisson végétale, ½ brique de crème allégée (alternative au lait pour le velouté), 20 cl de lait de coco allégé ou de soja cuisine, fromage blanc allégé (facultatif, pour les sauces).
Féculents, légumineuses et céréales
Pommes de terre : 4 grosses ou 6 petites + 400 g + 2 + 4 pommes de terre, 500 g de nouilles chinoises, 600 g de coquillettes (complètes ou semi-complètes), 180 g de riz cru, 200 g de quinoa cru, 80 g de couscous perlé cru, 250 g de lentilles vertes cuites, 200 g de pois chiches cuits (une petite boîte), croûtons (facultatif), pousses de haricots mungo (facultatif).
Épicerie et assaisonnements
Huile d'olive (environ 30 cl), huile de noix, huile de sésame ou huile neutre, vinaigre de cidre, vinaigre de riz, sauce soja, moutarde à l'ancienne, miel, farine complète, Maïzena, graines ou oléagineux (noix, noisettes, graines de courge…), bouillon de légumes, curry, paprika, cinq épices, sel, poivre, vin blanc (facultatif).

Recettes de novembre

Salade chèvre, endives, pommes et croûtons (4 personnes)*
4 grosses pommes de terre (ou 6 petites), 4 endives, 2 pommes, 1 bûche de chèvre, 3 c. à soupe d'huile de noix, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de moutarde à l'ancienne, sel, poivre, croûtons (facultatif).
Cuire les pommes de terre à l'eau 20 à 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Laver et couper les endives et les pommes, trancher le chèvre. Préparer la vinaigrette avec l'huile de noix, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Couper les pommes de terre refroidies, mélanger avec les endives, les pommes et le chèvre, puis ajouter la vinaigrette. Ajouter des croûtons maison ou du commerce si souhaité, en surveillant le sel et les matières grasses.

Nouilles sautées au tofu et au chou chinois (4 personnes)*
1 bloc de tofu (ou émincés végétariens, poulet ou porc), 1 chou chinois, 500 g de nouilles chinoises, gingembre frais ou en poudre, ail frais ou en poudre, 1 oignon, 3 c. à soupe d'huile de sésame (ou neutre), 3 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à café de vinaigre de riz, 1 c. à soupe de miel (facultatif), coriandre fraîche et pousses de haricots mungo (facultatif).
Mariner le tofu avec la sauce soja, le gingembre, l'ail et l'oignon ciselé. Découper le chou en lanières et le mélanger avec l'huile, le vinaigre, le gingembre, l'ail, l'oignon et éventuellement le miel. Cuire les nouilles selon les indications du paquet. Faire revenir le chou et sa marinade jusqu'à ce qu'il soit fondant mais encore croquant. Ajouter le tofu et les nouilles, bien mélanger et laisser mijoter quelques minutes. Servir avec de la coriandre et des pousses de haricots mungo si souhaité.

Poêlée pommes de terre, légumes d'automne et œufs (4 personnes)*
600 g de potimarron, 6 carottes, 250 g de champignons, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 400 g de pommes de terre, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, épices au choix (curry, paprika, herbes de Provence), 6 à 8 œufs.
Éplucher le potimarron et le couper en dés. Cuire 20 min à l'eau bouillante avec les carottes coupées en rondelles (ajoutées après 10 min). Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en dés à part. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, puis ajouter le potimarron, les carottes, les pommes de terre, les champignons et l'ail haché. Assaisonner avec le sel, le poivre et les épices. Battre les œufs et les verser sur la poêlée. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient pris (voir astuce en fin de fiche).

Velouté de chou-fleur (4 personnes)*
1 chou-fleur, 2 pommes de terre, 1 verre de lait ou ½ brique de crème allégée, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, muscade ou épices au choix (paprika, cinq épices), bouillon de légumes (facultatif).
Faire revenir le chou-fleur et les pommes de terre dans l'huile avec le sel, le poivre et les épices. Ajouter 1 litre d'eau (ou eau + bouillon) et cuire 20 à 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixer, incorporer le lait ou la crème et rectifier l'assaisonnement. Servir chaud, accompagné d'une tartine de blanc de dinde et de fromage frais si souhaité.

Frites de patates douces et poulet version one pan (4 personnes)*
500 g de poulet (filets ou aiguillettes), 2 à 3 patates douces, 1 oignon, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de miel, thym, sel, poivre, 400 g de carottes pour accompagner (ou salade).
Ciseler l'oignon et le mélanger avec l'huile, le thym, le sel, le poivre et le miel. Couper le poulet en dés, éplucher et couper les patates douces en bâtonnets. Mélanger avec la marinade et étaler sur une plaque. Cuire au four à 200 °C pendant 35 à 40 min en retournant à mi-cuisson. Servir chaud avec les carottes râpées ou une salade.
Option : ajouter une sauce au fromage blanc citronnée et herbacée pour accompagner.

Risotto de coquillettes aux poireaux et jambon blanc (4 personnes + restes)*
600 g de coquillettes (complètes ou semi-complètes), 4 à 5 poireaux, 1 gros oignon ou 3 échalotes, 3 L d'eau + bouillon de légumes, 150 g de parmesan, 225 g de jambon blanc, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, vin blanc (facultatif).
Émincer les poireaux et l'oignon, faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter les coquillettes et mélanger, puis verser le bouillon chaud louche par louche jusqu'à cuisson. Incorporer le jambon et le parmesan, rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.
Note : ce plat contient déjà des féculents, des protéines, des légumes et un produit laitier, un fruit ou une compote en dessert suffit.

Chou braisé, viande hachée et riz (4 personnes)
400 g de viande hachée, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 chou chinois, 180 g de riz cru, 1 c. à soupe d'huile, 1 bouillon de légumes, sel, poivre.
Faire revenir l'oignon, l'ail et le chou émincé dans l'huile. Ajouter la viande hachée et poursuivre la cuisson quelques minutes. Verser 600 ml d'eau chaude, ajouter le bouillon et le riz cru. Mélanger, couvrir et laisser mijoter 20 à 25 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit et le chou fondant. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Panais et carottes rôtis au four, saumon mariné et quinoa (4 personnes)
400 g de saumon, 5 carottes, 3 panais, 200 g de quinoa cru, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de jus de citron, sel, poivre, herbes au choix (thym, romarin).
Préchauffer le four à 200 °C. Éplucher les légumes, les couper en bâtonnets et les mélanger avec 2 c. à soupe d'huile, le sel, le poivre et les herbes. Cuire 10 à 15 min. Pendant ce temps, badigeonner le saumon avec 2 c. à soupe d'huile, le citron, le sel, le poivre et les herbes. Déposer sur les légumes et poursuivre la cuisson 12 à 15 min, jusqu'à ce que le saumon soit cuit et les légumes tendres. Cuire le quinoa à part. Servir ensemble avec un filet de citron.

Salade lentilles, betteraves, couscous perlé et grenade (4 personnes)
250 g de lentilles vertes cuites, 80 g de couscous perlé cru, 2 betteraves cuites, 1 petit oignon rouge, 150 g de salade de saison (mâche ou roquette), 1 grenade, 30 g de graines ou oléagineux (noix, noisettes, graines de courge), 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, sel, poivre, herbes fraîches au choix (persil, ciboulette).
Cuire le couscous perlé selon les indications du paquet. Couper les betteraves en dés, émincer l'oignon rouge et laver la salade. Mélanger les lentilles, le couscous, les betteraves, l'oignon, la salade et les graines de grenade. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et les herbes. Verser sur la salade et mélanger. Ajouter les oléagineux juste avant de servir.

Clafoutis brocoli et chèvre frais (4 personnes)
500 g de brocoli, 3 œufs, 20 cl de lait ou boisson végétale, 25 g de farine complète, 25 g de maïzena, 80 g de fromage frais de chèvre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, herbes au choix (thym, ciboulette, persil), quelques noix ou graines (facultatif).
Préchauffer le four à 180 °C. Laver le brocoli et le détailler en bouquets. Faire précuire 5 à 7 min à la vapeur pour qu'il reste croquant. Battre les œufs avec le lait, la farine, la maïzena, le sel, le poivre et les herbes. Ajouter le chèvre puis le brocoli tiède. Verser dans un plat légèrement huilé et enfourner 25 à 30 min, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré. Parsemer éventuellement de noix ou de graines avant de servir.

Poireaux, carottes, pommes de terre et poisson blanc façon aïoli (4 personnes + restes)
3 poireaux, 4 carottes, 4 pommes de terre, 6 filets de poisson blanc (cabillaud, colin, lieu…), 6 œufs, 1,5 c. à soupe d'huile d'olive, 4 gousses d'ail, 4 à 6 c. à soupe de fromage blanc allégé, sel, poivre, jus de citron (facultatif).
Éplucher et couper les légumes, puis les cuire à la vapeur ou à l'eau jusqu'à tendreté. Cuire les œufs durs et le poisson à la vapeur ou à la poêle avec un filet d'huile. Préparer la sauce en mélangeant le fromage blanc avec l'ail écrasé, le sel, le poivre et un peu de citron. Servir les légumes et le poisson nappés de sauce.

Velouté butternut, carottes et pois chiches au lait de coco (4 personnes)
1 butternut, 4 à 5 carottes, 1 oignon, 200 g de pois chiches cuits (une petite boîte), 20 cl de lait de coco allégé (ou soja cuisine), 1 c. à soupe d'huile neutre (sésame, tournesol ou colza), 1 à 2 c. à café de curry, sel, poivre.
Éplucher et couper les légumes en morceaux. Faire revenir l'oignon dans l'huile, puis ajouter les carottes et le butternut. Saupoudrer de curry et mélanger. Couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire 25 à 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les pois chiches et le lait, mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

Conseils batch cooking
Si vous voulez vous avancer pour gagner du temps, certaines de ces recettes sont faciles à préparer en avance, façon meal prep ou batch cooking. Ces plats sont marqués du symbole * dans le menu et le détail des recettes.

- Salade chèvre endives pommes et croutons (sauce et croutons à part)
- Nouilles sautées au tofu et au chou chinois
- Poêlée pommes de terre, légumes d'automne et œufs (œufs à ajouter lors du réchauffage à la poele)
- Velouté de chou fleur
- Frites de patates douces et poulet version one pan
- Risotto de coquillettes aux poireaux et jambon blanc

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.

Recettes bonus

Gratin de courge, pommes de terre et poulet (4 personnes)
500 g de courge (butternut ou potimarron), 400 g de pommes de terre, 400 g de blancs de poulet, 1 oignon, 20 cl de crème légère, 40 g de fromage râpé, 1 c. à soupe d'huile d'olive, muscade, sel, poivre.
Préchauffer le four à 180 °C. Éplucher et couper la courge et les pommes de terre en fines rondelles. Les précuire 10 minutes à la vapeur ou à l'eau. Faire revenir l'oignon émincé et le poulet coupé en morceaux dans l'huile. Répartir le tout dans un plat à gratin. Ajouter la crème assaisonnée de muscade, de sel et de poivre. Parsemer de fromage râpé et enfourner 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Parmentier de patate douce et lentilles (4 personnes)
600 g de patates douces, 250 g de lentilles vertes cuites, 1 carotte, 1 oignon, 200 g de coulis de tomate, 10 cl de lait, 1 c. à soupe d'huile d'olive, cumin, sel, poivre.
Éplucher les patates douces, les couper en morceaux et les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les écraser avec le lait pour obtenir une purée. Faire revenir l'oignon émincé et la carotte râpée dans l'huile. Ajouter les lentilles, le coulis de tomate et le cumin. Laisser mijoter 10 minutes. Répartir la préparation aux lentilles dans un plat, couvrir de purée et enfourner 20 minutes à 180 °C.

Curry de pois chiches, épinards et riz (4 personnes)
400 g de pois chiches cuits égouttés, 200 g de riz basmati cru, 200 g d'épinards frais ou surgelés, 2 carottes, 1 oignon, 20 cl de lait de coco, 200 g de coulis de tomate, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 à 2 c. à café de curry, sel, poivre.
Faire cuire le riz selon les indications du paquet. Émincer l'oignon et couper les carottes en rondelles. Faire revenir l'oignon dans l'huile, puis ajouter les carottes et le curry. Incorporer les pois chiches, le coulis de tomate et le lait de coco. Mélanger et laisser mijoter 15 à 20 min à feu doux, jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud avec le riz.