

Menu de la semaine de rentrée

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI	Pâtes au poulet & pesto rouge Dés de poulet et de courgette, pesto de poivrons à la ricotta, parmesan. Assiette complète. 25 min yumelise.fr/pates-poulet-courgette-pesto/	Gaufres de légumes Courgette, carotte, fromage. + tranche de jambon ou œuf mollet et crudités. légumes cachés pour les enfants yumelise.fr/gaufres-legumes/	Salade de thon sauce yaourt Thon, crudités, sauce légère yaourt-cornichons. + riz ou pain complet. sans cuisson yumelise.fr/poisson/	Carottes carbonara Rondelles de carottes façon carbonara, œuf, parmesan, lardons. + tranche de pain complet. 20 min yumelise.fr/legume/	Wok de crevettes, légumes & riz Légumes croquants, riz, crevettes. Léger et parfumé pour finir la semaine. plat complet yumelise.fr/wok/
GOÛTER	Cake yaourt, banane & pépites Sans matière grasse ajoutée. + un fruit. yumelise.fr/cake-yaourt-banane-chocolat/	Reste du cake banane Une part + compote ou fruit frais.	Muffins cœur coulant chocolat Au yaourt, hyper moelleux. À faire avec les enfants. yumelise.fr/muffins-yaourt-coeur-coulant-chocolat/	Muffin + fruit 30 s au micro-ondes et le cœur redevient coulant.	Gaufres ou crêpes maison Le goûter du vendredi + fruits coupés. yumelise.fr/dessert/
SOIR	Velouté de carottes curry-coco + croques dorés au four 8 min. Doux, les enfants adorent. 30 min yumelise.fr/veloute-de-carottes-au-curry/	Gratin de riz, poulet & champignons Béchamel légère à la maïzena, gratiné au four. + salade verte. plat complet yumelise.fr/gratin-de-riz-poulet-champignons/	Soupe de poireaux + croque tablette Un grand croque-monsieur à partager, jambon-fromage. convivial yumelise.fr/soupe-de-poireaux/	Gratin de chou-fleur au saumon fumé Original et à succès. + riz ou pommes de terre vapeur. poisson yumelise.fr/gratin-chou-fleur-saumon-fume/	Lasagnes aux légumes Béchamel légère au curry. Le plat familial du vendredi soir. végétarien yumelise.fr/legume/

Toutes les recettes sont issues du blog Yumelise.fr · les liens en petit sous chaque plat mènent à la recette ou à sa rubrique.

Liste de courses & organisation

FRUITS & LÉGUMES

- 3 courgettes
- 1 kg de carottes
- 1 poivron rouge
- 3 poireaux
- 1 chou-fleur
- 250 g de champignons de Paris
- 1 salade verte
- Concombre, tomates cerises
- 1 oignon, 1 gousse d'ail, gingembre
- 3 bananes bien mûres (pour le cake)
- Fruits de saison : pommes, poires, raisin

ÉPICERIE

- Pâtes courtes (penne, fusilli)
- Riz basmati + riz rond
- Plaques de lasagnes
- Farine, levure, maïzena
- Sauce soja, huile de sésame (wok du vendredi)
- Lait de coco, curry, curcuma, cumin
- Pépites de chocolat, miel
- Thon au naturel, cornichons
- Bouillon de légumes

FRAIS

- Pesto rouge (poivrons) ou pesto vert
- 4 blancs de poulet (lundi + gratin de mardi)
- 300 g de crevettes décortiquées
- 4 tranches de saumon fumé
- 6 tranches de jambon blanc
- Œufs (x12)
- Lait, beurre
- Yaourts nature (x8 minimum)
- Crème légère
- 150 g de lardons ou pancetta
- Fromage râpé (250 g)
- Parmesan râpé
- Fromage fondu type Vache qui rit
- Pain de mie + pain complet

LE DIMANCHE, ON PREND DE L'AVANCE

- Cuire le velouté de carottes (lundi soir) : il se garde 3 jours au frais.
- Faire la soupe de poireaux en même temps pour mercredi.
- Les muffins se font en 25 min le mercredi après-midi avec les enfants.
- Cuire le poulet ou récupérer un reste de poulet rôti pour le gratin de mardi.
- Râper courgette et carotte pour les gaufres de mardi midi.
- Cuire le cake banane : il tient toute la première moitié de semaine.

L'ÉQUILIBRE EN UN COUP D'ŒIL

- Une source de protéines à chaque repas : volaille, poisson, œuf, légumineuse.
- Des légumes midi et soir, crus ou cuits.
- Un féculent à chaque repas pour tenir jusqu'au goûter.
- Poisson deux fois dans la semaine (mercredi, jeudi).
- Un repas végétarien le vendredi soir.
- Goûter type : un fait-maison + un fruit + un laitage.