

Menu de la semaine 39

Du lundi 21 au vendredi 25 septembre · midi, goûter et soir · recettes du blog Yumelise.fr · léger en semaine, gourmand le mercredi et le vendredi soir

	LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
MIDI	Tagliatelles au saumon fumé Avec de la courgette et une sauce légère. Le lundi midi le plus simple qui soit. + salade verte 15 min yumelise.fr/poisson/	Œufs durs gratinés aux épinards Les œufs à la florentine en version légère. Végétarien et complet. + pain de campagne grillé léger yumelise.fr/oeufs-a-la-florentine/	Nuggets de poulet maison Panés et cuits au four. Journée gourmande, on assume. + potatoes maison, sauce yaourt enfants yumelise.fr/nuggets-poulet-companion/	Riz au chorizo et courgette Façon espagnole, avec du fromage. Une seule casserole. 25 min yumelise.fr/pates-riz-feculents/	Carbonara aux courgettes Coquillettes, courgettes fondantes, parmesan et jaunes d'œufs. Sans lardons, léger. + salade verte 20 min yumelise.fr/carbonara-courgettes/
GOÛTER	Moelleux aux pommes Croustillant dessus, fondant dessous. Fait le dimanche. yumelise.fr/moelleux-pommes/	Part de moelleux + fruit Encore meilleur le lendemain.	Brownie fondant au chocolat noir Dense, intense, il tient parfaitement à la découpe. 15 min de four. yumelise.fr/brownie-fondant-chocolat-noir/	Part de brownie + yaourt Il se conserve très bien deux à trois jours.	Beignets healthy au four Moelleux et fourrés, cuits au four et non frits. 121 kcal pièce. + poires ou raisin yumelise.fr/beignets-healthy/
SOIR	Velouté de légumes à la Vache qui rit Tout doux, onctueux, celui que les enfants réclament. Le seul velouté de la semaine. + tartines de chèvre gratinées 3 jours au frais yumelise.fr/veloute-legumes-vache-qui-rit/	Gratin de courgettes et viande hachée Courgettes râpées, elles passent inaperçues. Léger, complet, énorme succès. + salade verte plat complet yumelise.fr/gratin-courgettes-viande-hachee/	Mac and cheese au maroilles Le plat le plus réconfortant du blog. Une fois par mois, c'est permis. + grande salade verte gourmand yumelise.fr/pates-riz-feculents/	Quiche aux poireaux, tomate et saumon Pâte brisée, poireaux fondants, saumon frais. Se prépare la veille et se réchauffe. + salade verte se réchauffe yumelise.fr/quiche-poireaux-tomate-saumon/	French tacos sauce fromagère Poulet, frites, sauce fromagère, roulé et croustillant. La soirée du vendredi. gourmand yumelise.fr/french-tacos-sauce-fromagere/

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

Semaine 39 · base pour 4 personnes · à ajuster selon vos placards

FRUITS & LÉGUMES

- **2,2 kg de courgettes** (8 à 9) : velouté, tagliatelles, gratin, riz, carbonara
- 4 poireaux (velouté 150 g + quiche 275 g émincés)
- 400 g d'épinards frais (œufs florentine)
- 1 grosse carotte, 200 g (velouté)
- 800 g de pommes de terre : 120 g velouté + potatoes de mercredi
- 2 tomates (quiche), tomates cerises
- 7 pommes : 3 grosses pour le moelleux, 4 pour les goûters
- 1 gros oignon, 2 gousses d'ail, 1 citron
- 1 bouquet de persil (gratin + quiche)
- 3 salades vertes
- Raisin, poires, prunes

ÉPICERIE

- 240 g tagliatelles, 160 g coquillettes, 400 g penne, 210 g riz long
- **1 kg de farine T45** (pâte brisée, moelleux, brownie, beignets, béchamel)
- Maïzena (55 g), levure chimique, levure de boulanger sèche
- 250 g de sucre en poudre, 100 g de cassonade, 10 g de stevia
- 200 g de chocolat noir 54 % (brownie)
- 1 petit pot de compote de pommes sans sucre ajouté
- 1 pot de pâte à tartiner chocolat-noisette bio allégée
- 200 g de chapelure (nuggets) + 100 g de corn flakes ou Panko (tenders)
- 400 g de frites surgelées, 4 grandes galettes de blé
- Sauce samouraï ou mayo pour les tacos (facultatif)
- 1 cube de bouillon de légumes, moutarde de Dijon
- Rhum ambré (moelleux), miel (tartines de lundi)
- Paprika fumé, paprika, ail semoule, piment

FRAIS

- **30 œufs** : 8 florentine, 4 nuggets, 4 quiche, 4 brownie, 4 jaunes carbonara, 2 gratin, 2 moelleux, 1 tenders, 1 beignets
- 700 g de filets de poulet : 400 nuggets, 300 tenders
- 800 g de bœuf haché : 500 gratin (15 %), 300 mac and cheese
- 250 g de saumon frais (quiche), 120 g de saumon fumé (tagliatelles)
- 100 g de chorizo, 2 cordons bleus (facultatif, tacos)
- 1 boîte de Vache qui rit (4 velouté + 4 nuggets)
- 200 g de maroilles, 80 g de gruyère râpé (florentine)
- 120 g de parmesan (nuggets, riz, carbonara)
- 300 g de fromage râpé (gratin, quiche, sauce fromagère)
- 80 g de mozzarella râpée (mac and cheese)
- 1 bûche de chèvre, 100 g de mascarpone (tagliatelles)
- 1 pot de skyr (70 g pour les beignets), 10 yaourts nature
- **1 L de crème légère** (gratin, quiche, tacos, carbonara) + 20 cl de crème entière
- 1 L de lait demi-écrémé + 1 brique de lait végétal (béchamel légère)
- 300 g de beurre doux + un peu de beurre demi-sel
- Pain de campagne (tartines + œufs florentine)

LE DIMANCHE, ON PREND DE L'AVANCE

- Cuire le velouté de légumes pour lundi soir : il se garde trois jours au frais.
- Faire le moelleux aux pommes, il couvre lundi et mardi.
- Paner les nuggets et les garder au frais, ou en congeler la moitié.
- Râper les courgettes du gratin de mardi et bien les égoutter.
- Cuire la quiche de jeudi le mercredi soir : elle est meilleure réchauffée.
- Mercredi après-midi, le brownie avec les enfants : 15 minutes de four.
- Vendredi, préparer la pâte à beignets le matin : elle doit lever.
- Garder les 4 blancs d'œufs de la carbonara : omelette ou financiers.

L'ÉQUILIBRE EN UN COUP D'ŒIL

- Poisson deux fois : saumon fumé lundi, saumon frais jeudi.
- Deux repas végétariens : mardi midi et vendredi midi.
- Un seul velouté, le lundi soir, pour le jour où l'on rentre tard.
- Le mercredi est gourmand du matin au soir, et c'est assumé.
- Vendredi midi léger, pour équilibrer les tacos du soir.
- Goûter type : un fait-maison + un fruit + un laitage.

d'Espelette, muscade

- Huile d'olive, huile de tournesol, vinaigre pour la vinaigrette

Belle semaine ! Recettes : Yumelise.fr