

Menu de la semaine 41

Du lundi 5 au vendredi 9 octobre · midi, goûter et soir · recettes du blog Yumelise.fr · une semaine automnale et réconfortante

	LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
MIDI	Quiche sans pâte au poulet Fromage blanc 0 %, œufs et dés de poulet. 227 kcal la part, 5 min de préparation. + salade verte léger yumelise.fr/quiche-sans-pate/	Gnocchis aux poireaux et jambon Sauce burrata crémeuse, poireaux de saison. Complet, économique, prêt en 11 minutes. + salade verte 11 min yumelise.fr/gnocchis-poireaux-jambon-burrata/	Galette jambon-fromage Galette de sarrasin, jambon, fromage et un œuf. 279 kcal, prête en 5 minutes. + salade verte enfants yumelise.fr/galette-jambon-fromage-legere/	Tarte rustique bleu et butternut Courge rôtie et bleu fondant sur une pâte repliée. Automnale et généreuse. + salade verte de saison yumelise.fr/tarte-rustique-butternut-bleu/	Tarte au saumon fumé et courgette Mozzarella et pâte feuilletée. Fraîche et rapide, avant la soirée du soir. + salade verte 30 min yumelise.fr/tarte-saumon-courgette/
GOÛTER	Gâteau au lait d'amande Au lait d'amande grillée, une pointe de rhum. Moelleux, il rappelle la frangipane. yumelise.fr/gateau-lait-amande/	Part de gâteau + fruit Encore meilleur le lendemain.	Cheesecake spéculoos sans cuisson À préparer la veille, il doit prendre une nuit au frais. yumelise.fr/cheesecake-speculoos-sans-cuisson/	Part de cheesecake Il se garde 48 à 72 h au réfrigérateur.	Gaufres de Liège healthy Moelleuses et allégées au skyr, au sucre perlé ou fourrées. Pâte à faire lever 1h30. yumelise.fr/gaufre-liege-healthy/
SOIR	Velouté de butternut à la Vache qui rit Tout doux, onctueux, celui que les enfants réclament. + brioche à la crème courges yumelise.fr/veloute-butternut/	Cordon bleu et purée maison Cordon bleu fait maison et purée bien crémeuse. Le plat réconfortant par excellence. + salade verte plat complet yumelise.fr/cordon-bleu-puree/	Croziflette Crozets, lardons, vin blanc et reblochon fondu. Se précuit la veille. + salade verte gourmand yumelise.fr/croziflette-companion/	Endives au jambon et maroilles La version de Cyril Lignac, typée du Nord. Gratinée et généreuse. + mâche et baguette plat complet yumelise.fr/endives-jambon-maroilles/	Burritos gratinés Bœuf, haricots rouges, épices, nappés de crème et de cheddar, gratinés au four. + salade verte gourmand yumelise.fr/burritos-gratines/

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

Liste de courses & organisation

Semaine 41 · base pour 4 personnes · quantités vérifiées recette par recette

FRUITS & LÉGUMES

- 1 butternut de 900 g à 1 kg (velouté : 600 g de chair)
- 1 petit butternut de 800 g environ (tarte rustique : 550 g épluchée)
- 1 petit oignon rouge (tarte rustique)
- 1 kg de pommes de terre à purée (mardi soir)
- Thym séché (purée du mardi)
- 8 endives (gratin de jeudi)
- 1 belle courgette de 340 g (tarte de vendredi)
- 400 g de poireaux en rondelles surgelés (gnocchis)
- 3 oignons (dont 30 g pour le velouté, 1 pour les burritos)
- 6 gousses d'ail : 2 tarte rustique, 2 burritos, 2 en réserve
- 3 salades vertes, 1 barquette de mâche, 1 bouquet de persil
- 4 pommes et 4 poires (goûters)
- Poires, raisin, noix

ÉPICERIE

- 500 g de crozets, 720 g de gnocchis à poêler
- 4 galettes de sarrasin toutes prêtes (rayon pâte à tarte)
- Farine : 300 g gaufres, 250 g brioche, 180 g gâteau, 70 g quiche, 60 g endives
- Levure de boulanger : 16 g fraîche (gaufres) + 5 g sèche (brioche)
- Levure chimique (gâteau)
- 70 g de chapelure panko (cordons bleus)
- Sucre (180 g gâteau), sucre glace (cheesecake)
- 80 g de sucre perlé + 7 g de sirop de yacon (gaufres)
- 260 g de spéculoos + 150 g de pâte de spéculoos
- 1 brique de lait d'amande grillée (200 g pour le gâteau)
- 80 ml de lait végétal type avoine (gaufres)

FRAIS

- 140 g de blanc de poulet (quiche de lundi)
- 440 g de filets de poulet (cordons bleus)
- 200 g de fromage blanc 0 % (quiche de lundi)
- 440 g de filets de poulet, soit 4 filets (cordons bleus)
- 2 tranches de jambon blanc + 40 g de fromage râpé italien (cordons bleus)
- 350 g de bœuf haché (burritos)
- 160 g de cheddar (burritos)
- 300 g de lardons fumés (croziflette)
- 8 tranches de jambon (endives), 4 tranches (galettes)
- 100 g d'allumettes de jambon (gnocchis)
- 140 g de saumon fumé, soit 4 tranches (tarte de vendredi)
- 1 reblochon, un demi-maroilles (400 g), 75 g de fromage bleu
- 2 boules de mozzarella (250 g, tarte de vendredi)
- 1 burrata de 200 g (gnocchis de mardi)
- 330 g d'emmental râpé (dont 80 g pour les galettes)
- Parmesan râpé (service des gnocchis)
- 3 triangles de Vache qui rit (velouté)
- 300 g de St Môret + 200 g de mascarpone (cheesecake)
- 75 g de skyr (gaufres de Liège)
- 240 g de crème légère (endives), 10 cl de crème semi-épaisse 4 % (gnocchis)
- 20 cl de crème soja cuisine (tarte de vendredi)
- Crème fraîche épaisse 15 % (8 c. à s. pour les burritos)
- Crème liquide entière : 100 g brioche + cheesecake
- Beurre demi-sel : 75 g gâteau, 25 g cordons bleus, 100 g endives
- 50 g de beurre allégé (purée), 40 g de beurre froid (gaufres)
- 1 L de lait entier (80 cl pour la béchamel des

LE DIMANCHE, ON PREND DE L'AVANCE

- Cuire les 8 endives à la vapeur : la seule étape longue de la semaine.
- Précuire la croziflette 15 minutes et la laisser refroidir.
- Faire le gâteau au lait d'amande : l'emballer dans du film une fois tiédi, c'est ce qui garde le moelleux.
- Faire la brioche à la crème pour le velouté du lundi soir : 2 h 15 de levée en tout.
- Mardi soir, monter le cheesecake : il lui faut une nuit complète au frais.
- Les cordons bleus se panent le dimanche et se gardent au frais, ou se congèlent.
- Vendredi matin, la pâte à gaufres de Liège doit lever.

L'ÉQUILIBRE EN UN COUP D'ŒIL

- Trois midis allégés : quiche sans pâte lundi, galette légère mercredi, tartes ensuite.
- De la courge deux fois : velouté de lundi soir et tarte rustique de jeudi.
- Le mercredi et le vendredi soir sont gourmands, et c'est assumé.
- Poisson une fois, le vendredi midi.
- Goûter type : un fait-maison + un fruit + un laitage.

- Rhum ambré (gâteau de lundi)
- 250 g de haricots rouges égouttés, 8 grandes tortillas de 25 cm
- 200 g de coulis de tomate, 1 sachet d'épices pour burrito
- 12 cl de vin blanc sec, vinaigre balsamique noir
- Cubes de bouillon de volaille et de légumes
- Muscade, paprika, cannelle, thym, origan, cassonade, sucre
- Extrait de vanille, huile d'olive, pâte à tartiner (garniture des gaufres)

endives)

- Œufs : 3 gâteau, 3 quiche, 3 tarte, 2 cordons bleus, 4 galettes, 2 gaufres, 1 brioche, 2 jaunes endives — soit 20
- Yaourts nature
- 1 pâte feuilletée (tarte de vendredi), 1 pâte brisée (tarte rustique)
- Baguette, pain de campagne

Belle semaine ! Recettes : Yumelise.fr