

Menu de la semaine 42

Du lundi 12 au vendredi 16 octobre · midi, goûter et soir · recettes du blog Yumelise.fr · automne, cannelle et plats réconfortants

	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
MIDI	Patate douce, chorizo et œuf au plat À l'Air Fryer, avec une sauce au yaourt citronnée. Complet et coloré. + salade verte 25 min yumelise.fr/patate-douce-chorizo-oeuf/	One pot pasta au potimarron Potimarron, lardons et crème. Tout cuit ensemble, 5 min de préparation. + salade verte 12 min yumelise.fr/one-pot-pasta-potimarron/	Coquillettes au poulet et champignons Cuites façon risotto, crémeuses à l'emmental. 15 min, les enfants réclament. + salade verte enfants yumelise.fr/coquillettes-poulet-champignons/	Orzo aux champignons Façon risotto, au Boursin et aux graines de courge grillées. Végétarien. + salade verte végétarien yumelise.fr/orzo-champignons-fromage-herbes-risotto/	Salade au chèvre chaud et miel Trois toasts de chèvre au miel gratinés par personne. 465 kcal, et c'est un vrai repas. + pain de campagne 15 min yumelise.fr/salade-chevre-chaud-miel/
GOÛTER	Invisible aux pommes Des lamelles de pommes à peine liées par la pâte. 155 kcal la part. yumelise.fr/invisible-pommes/	Part d'invisible + yaourt Il est encore meilleur le lendemain, bien frais.	Cinnamon rolls Roulés à la cannelle, glaçage au cream cheese. 515 kcal pièce, et ça les vaut. yumelise.fr/cinnamon-rolls/	Cinnamon roll + fruit 30 s au micro-ondes et il retrouve son moelleux.	Churrofles Des churros cuits au gaufrier, sans friture, avec leur sauce au chocolat noir. yumelise.fr/churrofles-sauce-chocolat/
SOIR	Saumon Général Tao Sauce caramélisée au soja, nuoc mam et gingembre. Change complètement du reste. + riz basmati poisson yumelise.fr/saumon-general-tao/	Rôti de porc à l'ail et romarin En cocotte fermée au four, 10 gousses d'ail en chemise. Se saisit à l'avance. + légumes rôtis et salade plat complet yumelise.fr/roti-porc-cocotte-four/	Velouté de potimarron au chorizo Au lait de coco, avec le relevé du chorizo fort. Onctueux et parfumé. + croque McDo au pain brioché courges yumelise.fr/veloute-potimarron-chorizo/	Poulet façon blanquette Carottes, champignons, poireaux et une pointe de citron. Légère et en une cocotte. + riz léger yumelise.fr/poulet-blanquette/	Gratin normand au camembert Pommes de terre, lardons et un camembert entier, moitié fondu moitié gratiné dessus. + salade verte plat complet yumelise.fr/gratin-normand/

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 42 · base pour 4 personnes · quantités vérifiées recette par recette

FRUITS & LÉGUMES

- 1 petit potimarron, 670 g (one pot pasta de mardi)
- 1 beau potimarron d'environ 1,5 kg (velouté de mercredi)
- 1,7 kg de patates douces, soit 1,4 kg épluchées (lundi midi)
- 1,1 kg de champignons de Paris : 400 g coquillettes, 380 g orzo, 300 g blanquette
- 700 g de pommes de terre (gratin normand)
- 8 carottes : 4 légumes rôtis de mardi, 4 blanquette de jeudi
- 2 panais (légumes rôtis de mardi)
- 7 oignons jaunes, 2 échalotes, 8 petits oignons nouveaux
- 1 tête d'ail : 10 gousses rôti, 3 velouté, 2 orzo, 1 gratin
- 6 cébettes : 2 pour le saumon, 4 pour la salade de vendredi
- 2 cm de gingembre frais, 1 piment oiseau
- 2 citrons : patate douce de lundi, blanquette de jeudi
- Coriandre fraîche (patate douce de lundi)
- 3 salades vertes + 240 g de mesclun multicolore (vendredi midi)
- Persil, ciboulette, thym, 1 branche de romarin
- 800 g de pommes, soit 3 grosses Jonagold (invisible)
- Poires, raisin pour les goûters

ÉPICERIE

- 330 g de fusilli, 240 g de coquillettes, 300 g d'orzo
- 180 g de rondelles de poireaux surgelées (blanquette)
- Saumon Général Tao : 40 ml de sauce soja, 30 ml de nuoc mam, vinaigre de riz, Maïzena
- 300 g de riz basmati (saumon) + 350 g de riz long (blanquette)

FRAIS

- 480 g de filet de saumon avec la peau (lundi soir)
- 1 rôti de filet de porc de 700 à 800 g (mardi soir)
- 320 g d'escalopes (coquillettes) + 450 g d'escalopes (blanquette de jeudi)
- 280 g de lardons fumés : 130 g one pot pasta, 150 g gratin normand
- 1 camembert (gratin normand de vendredi)
- 320 g de bûche de chèvre + 40 g de fromage râpé (toasts de vendredi)
- Miel, vinaigre balsamique de Modène, fleur de sel
- 150 g de fromage frais aux herbes type Boursin (orzo de jeudi)
- Parmesan (one pot pasta + orzo)
- Croque McDo : 4 pains burgers briochés lisses, 8 tranches d'emmental, 4 belles tranches de jambon
- 60 g d'emmental râpé (coquillettes de mercredi)
- 120 g de cream cheese Philadelphia (glaçage des rolls)
- Crème fraîche épaisse : 8 c. à s. one pot pasta, 150 g blanquette
- 20 cl de crème semi-épaisse 4 % (gratin normand)
- Crème liquide entière et crème légère
- 1,5 L de lait, 460 g de beurre doux : 155 g rolls, 60 g churros, le reste
- 16 œufs : 4 au plat lundi, 2 invisible, 2 churros, 1 + 1 jaune rolls
- 200 g de yaourt nature ferme (sauce du lundi midi)
- 12 tranches de pain pour les toasts de vendredi
- 4 petits pains pré-cuits (lundi midi)
- Beurre allégé (croque McDo)

LE PLANNING DE LA SEMAINE

- **Dimanche** — l'invisible aux pommes (goûters de lundi et mardi), le velouté de potimarron (il se garde 3 jours), et saisir le rôti de porc avec sa sauce.
- **Dimanche aussi** — éplucher le potimarron du one pot pasta et préparer la sauce du saumon, qui se fait à l'avance.
- **Lundi** — rien à anticiper, les deux repas se font en 25 minutes.
- **Mardi soir** — rouler les cinnamon rolls et les garder au frais pour le lendemain.
- **Mercredi** — sortir les rolls 1 h avant, 23 min de four. Le soir, réchauffer le velouté 10 minutes.
- **Jeudi** — rien à anticiper.
- **Vendredi** — les churros au gaufrier, la pâte doit tiédir 15 minutes avant d'être pochée.

L'ÉQUILIBRE EN UN COUP D'ŒIL

- Poisson une fois, le lundi soir, et un rôti sans crème le mardi.
- Un midi végétarien, le jeudi avec l'orzo, et une salade complète le vendredi.
- Du potimarron deux fois : mardi midi et mercredi.
- Trois midis seulement sont des féculents, le lundi et le vendredi y échappent.
- Les plats riches sont groupés sur le mercredi et le vendredi soir.
- Goûter type : un fait-maison + un fruit + un laitage.

- 260 g de chorizo fort : 180 g patate douce de lundi, 80 g velouté de mercredi
- Farine : 360 g cinnamon rolls, 220 g churrofles, 80 g invisible
- 14 g de levure fraîche de boulanger (ou 7 g de sèche), levure chimique
- Sucre : 50 g invisible, 50 g rolls, 70 g churrofles et sa sauce
- 130 g de cassonade (garniture des rolls), 35 g de sucre glace
- Extrait de vanille, rhum (invisible)
- 8 g de cannelle moulue, paprika, flocons de piment, origan séché
- 40 g de graines de courge (orzo)
- 150 g de chocolat noir corsé 64 % (sauce des churrofles)
- Cubes de bouillon de volaille et de légumes
- 30 cl de lait de coco (velouté de mercredi)
- Huile d'olive, 10 cl de vin blanc
- Fond de veau déshydraté (rôti de porc)

Belle semaine ! Recettes : Yumelise.fr