

Menu de la semaine 43

Du lundi 19 au vendredi 23 octobre · midi, goûter et soir · recettes du blog Yumelise.fr · endives, courges et soirée fondue

	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
MIDI	Risotto au thon et champignons Riz crémeux au Boursin, thon et échalote. Économique et complet. + salade verte 30 min yumelise.fr/risotto-thon-champignons-boursin/	Pâtes au poulet, fèves et pesto Pesto de basilic maison, sans fromage. Tout se prépare à l'avance. + parmesan à table batch cooking yumelise.fr/pates-poulet-feves-pesto/	Tarte rustique butternut et bleu Courge fondante, oignon confit au balsamique, bleu fondu. Une seule abaisse. + mâche à la vinaigrette aux noix de saison yumelise.fr/tarte-rustique-butternut-bleu/	Saucisse de Toulouse et légumes rôtis Pommes de terre, navets, carottes et ail en chemise, sauce yaourt-moutarde. + salade verte plat complet yumelise.fr/saucisse-de-toulouse-legumes-rotis/	Soupe de poireaux La plus simple et la meilleure, 180 kcal. Léger avant la fondue du soir. + croque tablette à partager 30 min yumelise.fr/soupe-de-poireaux/
GOÛTER	Moelleux frangipane aux pommes Moelleux dessous, frangipane au centre, pommes dessus. Repos sous cloche. yumelise.fr/moelleux-frangipane-pommes/	Part de moelleux + fruit Encore meilleur le lendemain.	Pancakes fluffy protéinés 8 pancakes à 130 kcal, sans œuf ni lactose. 5 min de préparation. yumelise.fr/pancakes-fluffy-proteines	Pancakes + compote Ils se réchauffent au grille-pain.	Outrageous cookies Chocolat noir fondu dans la pâte, carrés de chocolat au lait à la sortie du four. yumelise.fr/outrageous-cookies/
SOIR	Endives au jambon légères Sans béchamel, juste crème et emmental. 238 kcal la portion. + pain complet léger yumelise.fr/endives-au-jambon-legeres/	Buns burgers Le cheeseburger cuit à l'intérieur du pain : double steak, double cheddar. + salade verte, sauce burger gourmand yumelise.fr/buns-burgers/	Nachos au chili et cheddar Chili au bœuf relevé d'un carré de chocolat noir, chips et cheddar gratinés. + salade verte gourmand yumelise.fr/nachos-chili-cheddar/	Velouté de butternut aux marrons 400 g de courge, 180 g de marrons et un filet de crème. 30 minutes en tout. + tartines de comté gratinées courges yumelise.fr/veloute-butternut-marrons/	Fondue savoyarde Comté, emmental et beaufort. La première de la saison. + pain en gros cubes, salade gourmand yumelise.fr/fondue-savoyarde/

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

FRUITS & LÉGUMES

- 8 endives (lundi soir)
- 1 petite butternut, 550 g épluchée (tarte de mercredi)
- 1 butternut donnant 400 g de chair (velouté de jeudi)
- 1 kg de pommes de terre, 300 g de navets, 2 carottes (jeudi midi)
- 3 beaux poireaux, soit 520 g nettoyés + 100 g de pomme de terre (soupe)
- 250 g de champignons de Paris (risotto)
- 2 citrons jaunes (risotto et sauce yaourt)
- 150 g d'oignon rouge (chili), 2 oignons rouges (tarte et légumes rôtis)
- 2 oignons jaunes : 50 g velouté, 100 g soupe de poireaux
- 1 échalote (risotto)
- 10 gousses d'ail : 3 chili, 2 tarte, 4 légumes rôtis, 1 fondue
- 3 salades vertes + 1 barquette de mâche
- 1 bouquet de basilic frais (pesto)
- 2 petites pommes (moelleux), poires, raisin

ÉPICERIE

- 300 g de riz arborio (risotto), 400 g de pâtes courtes
- 2 boîtes de thon au naturel, 280 g égouttés
- 500 g de fèves surgelées (pâtes de mardi)
- 120 g de chips tortilla, 200 g de haricots rouges
- 160 g de pulpe de tomates, concentré de tomates
- 15 g de chocolat noir 50 % (chili)
- 200 g de chocolat noir pâtissier + 100 g de tablette au lait (cookies)
- 500 g de farine T45 + 7 g de levure sèche (buns)
- Farine : 150 g cookies, 125 g moelleux, 110 g pancakes
- Levure chimique : 1/2 sachet cookies, 1 sachet

FRAIS

- 300 g de filets de poulet (pâtes de mardi)
- 760 g de bœuf haché : 560 g buns, 200 g chili
- 8 tranches de jambon, soit 320 g (endives) + 4 (croque tablette)
- **Fondue** : 280 g de comté, 250 g d'emmental, 250 g de beaufort
- 8 tranches de cheddar (buns) + 120 g de cheddar râpé (nachos)
- 75 g de fromage bleu (tarte), 150 g de Boursin ail et fines herbes (risotto)
- 30 g de copeaux de parmesan (risotto)
- 150 g de comté (tartines de jeudi)
- 80 g d'emmental râpé (endives de lundi)
- 280 g de crème semi-épaisse 4 % (endives de lundi)
- Crème liquide légère : 20 cl soupe, 80 g velouté
- Crème liquide entière
- Lait (10 cl pour la soupe), 120 g de beurre léger (moelleux), beurre
- Yaourts nature (1 pour le moelleux) + 200 g de yaourt à la grecque
- 4 saucisses de Toulouse (jeudi midi)
- 170 ml de lait végétal (pancakes)
- 7 œufs : 1 + 1 jaune buns, 2 cookies, 3 moelleux. Les pancakes n'en contiennent pas.
- Pain de campagne, pain complet, pain de mie
- 1 beau pain pour la fondue

LE PLANNING DE LA SEMAINE

- **Dimanche** — le moelleux frangipane : il doit reposer sous cloche 6 à 7 heures, c'est ce qui lui donne sa texture. Et la soupe de poireaux, qui se garde trois jours.
- **Dimanche aussi** — cuire les endives à la vapeur et préparer les quatre éléments des pâtes au pesto, qui se gardent trois jours.
- **Lundi** — rien à anticiper, les endives se montent en dix minutes.
- **Mardi** — la pâte à buns demande 2 h de pousse : lancez-la en début d'après-midi. Steaks et oignons doivent tiédir avant le montage.
- **Mercredi** — les pancakes en 10 minutes. Le chili peut se faire la veille : il ne reste que 10 minutes de four.
- **Jeudi** — rien à anticiper.
- **Vendredi** — les cookies cuisent 8 minutes, le centre doit rester souple. Pour la fondue, couper le pain en gros cubes avec de la croûte.

L'ÉQUILIBRE EN UN COUP D'ŒIL

- Poisson une fois, le lundi midi avec le risotto au thon.
- Deux soirs légers, lundi et jeudi, pour compenser mardi, mercredi et vendredi.
- Vendredi midi volontairement léger avant la fondue.
- Goûter type : un fait-maison + un fruit + un laitage.

moelleux, 10 g pancakes

- 1 pâte brisée, vinaigre balsamique noir, vergeoise
- Pignons de pin, graines de courge, noix, sésame
- 180 g de marrons entiers cuits, en boîte (velouté)
- 50 g de poudre d'amandes, extrait d'amande amère, rhum
- 50 g de whey végétale vanille, sirop d'agave, vinaigre de cidre (pancakes)
- 100 g de sucre roux (cookies), 120 g de sucre (moelleux)
- Curcuma, paprika fumé, origan, cumin, muscade, thym
- Cubes de bouillon de volaille et de légumes
- Huile d'olive, huile de tournesol, huile neutre (pancakes)

Belle semaine ! Recettes : Yumelise.fr