Menu de la semaine 44

Du lundi 26 au samedi 31 octobre · vacances de la Toussaint · recettes du blog Yumelise.fr · semaine courge et soirée Halloween

	LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
MIDI	**Muffins potiron chorizo** Moelleux salés à la purée de potiron, sans beurre ni huile. Au chorizo fort. **+ salade verte** de saison yumelise.fr/muffins-potiron-chorizo/	**Croque McDo** Pain burger brioché écrasé au rouleau, jambon et double emmental. 5 minutes. **+ salade verte** enfants yumelise.fr/croque-mcdo/	**Pâtes fraîches à la crème de butternut** Courge rôtie et ail confit mixés, noisettes grillées et copeaux de parmesan. **+ salade verte** végétarien yumelise.fr/pates-fraiches-creme-butternut-noisettes/	**Œufs à la florentine** Œufs durs gratinés aux épinards, béchamel légère à la maïzena. Végétarien. **+ pain de campagne grillé** léger yumelise.fr/oeufs-a-la-florentine/	**Soupe de poireaux** Simple et réconfortante, elle se garde trois jours. **+ croque tablette à partager** 30 min yumelise.fr/soupe-de-poireaux/	**Mini pizzas momies** Bandelettes d'emmental et olives noires pour les yeux. À faire avec les enfants. **+ salade verte** Halloween yumelise.fr/mini-pizzas-halloween/
GOÛTER	**Gâteau au potiron** Moelleux et fondant, meilleur bien refroidi. Fait le dimanche. yumelise.fr/gateau-potiron/	**Part de gâteau au potiron** Il se bonifie, c'est le deuxième jour qu'il est le meilleur.	**Muffins potiron, éclats de chocolat** Muffins géants à la purée de potiron, jus de clémentine et gros éclats de chocolat. yumelise.fr/muffins-potiron-eclats-chocolat/	**Muffin + fruit** Ils se conservent deux jours sous cloche.	**Cookies araignées** Une boule de chocolat Lindor au centre, 8 pattes au chocolat noir. 12 cookies. yumelise.fr/cookies-araignees/	**Araignée au Nutella** Deux pâtes feuilletées, du Nutella, les pattes torsadées. 5 min de préparation. yumelise.fr/araignee-nutella
SOIR	**Gratin de pâtes au potimarron** Sauce crémeuse de courge, dés de jambon et comté gratiné. **+ salade verte** 30 min yumelise.fr/gratin-pates-potimarron-comte	**Galette jambon-fromage** Galette de sarrasin, jambon, fromage et un œuf cassé au milieu. 279 kcal. **+ salade verte** enfants yumelise.fr/galette-jambon-fromage-legere/	**Velouté de potimarron au chorizo** Au lait de coco, relevé par le chorizo fort. **+ tartines gratinées** courges yumelise.fr/veloute-potimarron-chorizo/	**Endives au gratin** Caramélisées à la cassonade puis nappées de béchamel. Recette du Nord. **+ mâche et baguette** plat complet yumelise.fr/endives-gratin/	**Fish sticks, frites et salade** Bâtonnets de poisson panés maison, frites au four et salade composée. poisson yumelise.fr/fish-sticks-frites-salade/	**Burgers aux pains citrouille** Buns briochés à la courge, façonnés à la ficelle. Le clou de la soirée. **+ apéritif : doigts de sorcière et os au fromage** Halloween yumelise.fr/pain-citrouille/ · yumelise.fr/doigts-sorciere-fromage/ · yumelise.fr/os-fromage-halloween/

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 44 · base pour 4 personnes · 6 jours, lundi au samedi

FRUITS & LÉGUMES

- **2 potirons** : 1,4 kg de chair pour les muffins sucrés, 300 g pour le gâteau, 100 g de purée pour les muffins salés
- 1 potimarron (velouté + gratin)
- 1 butternut de 900 g à 1 kg (pâtes de mercredi)
- 170 g de dés de courge surgelés (pains citrouille)
- 400 g d'épinards frais (œufs florentine)
- 8 endives (jeudi soir)
- 3 beaux poireaux + 100 g de pomme de terre (soupe)
- 4 oignons, 1 tête d'ail, 2 clémentines (muffins sucrés)
- 4 salades vertes, 1 barquette de mâche, crudités (salade composée)
- Pommes, poires, raisin pour les goûters

ÉPICERIE

- 650 g de pâtes fraîches (tagliatelles), pâtes courtes (gratin)
- 40 g de noisettes, 100 g de parmesan (50 g râpé + 50 g copeaux)
- 60 g de parmesan râpé (doigts de sorcière)
- 15 amandes émondées, ketchup
- 2 pâtes feuilletées rondes (araignée au Nutella)
- 1 recette de pâte à pizza fine : 1/4 pour les pizzas momies, 1/4 pour les os
- 50 g de sauce tomate, 4 olives noires dénoyautées
- Nutella (environ 150 g), pépites de chocolat noir
- 12 boules de chocolat Lindor au lait (cookies araignées)
- 240 g de chocolat pâtissier 50 % en gros éclats (muffins sucrés)
- 60 g de chocolat noir + 20 g de chocolat blanc (cookies + araignée)
- Yeux comestibles en sucre (rayon pâtisserie)
- Farine T45 : 440 g muffins sucrés, 250 g pains citrouille, 200 g doigts, 200 g cookies, 160 g gâteau,

FRAIS

- 140 g de chorizo fort : 60 g muffins de lundi, 80 g velouté
- 150 g de dés de jambon (gratin de lundi soir)
- 8 tranches de jambon (endives) + 4 (croque McDo) + 4 (galettes)
- 4 pains burgers briochés lisses (croque McDo)
- 4 galettes de sarrasin toutes prêtes
- Filets de poisson blanc (fish sticks de vendredi)
- Steaks hachés (burgers de samedi soir)
- 20 cl de crème liquide entière (pâtes de mercredi)
- 130 g de crème semi-épaisse 4 % (muffins), crème légère
- 190 g d'emmental râpé + 80 g (galettes) + 8 tranches (croque McDo)
- 3 tranches d'emmental (pizzas momies) + 50 g râpé (os au fromage)
- 120 g de comté (gratin de lundi soir)
- Cheddar en tranches (burgers de samedi)
- Beurre demi-sel : 180 g muffins sucrés, 100 g doigts, 40 g pains citrouille
- Beurre doux : 120 g gâteau, 115 g cookies
- Beurre, lait, lait végétal
- **28 œufs** : 1 jaune pour les os au fromage, 8 florentine, 4 galettes, 4 gâteau, 4 muffins sucrés, 2 muffins salés, 2 doigts, 1 cookies, 1 araignée, 1 + 1 jaune pains citrouille
- Pain de campagne, pain de mie

LE PLANNING DE LA SEMAINE

- **Dimanche** — le gâteau au potiron, meilleur le lendemain. La soupe de poireaux, qui se garde trois jours. Et cuire toute la chair de potiron d'un coup : gâteau, muffins salés et muffins sucrés.
- **Dimanche aussi** — rôtir la butternut pour les pâtes de mercredi, la crème se garde 4 à 6 jours. Et cuire la purée de potiron des muffins : elle doit refroidir plusieurs heures.
- **Mardi** — rien à anticiper.
- **Mercredi** — les muffins potiron-chocolat avec les enfants. La purée de potiron doit refroidir 30 minutes avant d'être utilisée.
- **Jeudi** — cuire les endives à la vapeur le matin, le montage prend dix minutes.
- **Vendredi** — sortir le beurre des cookies 1 h avant. La pâte des doigts de sorcière repose 30 minutes au frais. On peut les faire aujourd'hui et les réchauffer samedi, four chaud éteint, 10 minutes.
- **Samedi** — les pains citrouille demandent 1 h 30 de pousse, lancez la pâte en milieu de matinée. La purée de courge doit être totalement refroidie avant d'être pétrie.
- **Samedi aussi** — une seule pâte à pizza fine suffit pour les mini pizzas et les os. Les deux se montent le matin, l'araignée au Nutella se cuit au dernier moment : 22 minutes.

BON À SAVOIR

- Les yeux en sucre se posent juste avant de servir : au frais, les pupilles bavent.
- Doigts de sorcière : retirer l'amande à la sortie du four et la recoller au ketchup pendant que c'est chaud.
- De la courge tous les jours, sous six formes différentes.
- Poisson une fois, le vendredi soir.

140 g muffins salés
- Levure chimique, bicarbonate de soude (muffins sucrés)
- 10 g de levure fraîche de boulanger (pains citrouille)
- 4 graines de courge ou amandes (queues des citrouilles)
- Chapelure et frites au four (fish sticks)
- 160 g de vergeoise brune et 150 g de cassonade
- Arôme vanille, 160 g de sucre en poudre (gâteau)
- 4 cl de rhum (gâteau au potiron)
- Piment d'Espelette, fleur de sel, muscade, maïzena
- 30 cl de lait de coco (velouté), cubes de bouillon
- 5 cl de vin blanc (muffins salés)
- Huile d'olive