Menu de la semaine 46

Du lundi 9 au vendredi 13 novembre — 6 repas de courge sur 10, 2 poissons, 2 repas végétariens. Toutes les recettes sont sur yumelise.fr. Quantités vérifiées recette par recette.

	Lundi 9 novembre	Mardi 10 novembre	Mercredi 11 novembre · férié · Saint-Martin	Jeudi 12 novembre	Vendredi 13 novembre
MIDI	**Risotto butternut chorizo** Riz arborio, chair de butternut, chorizo fort, parmesan et crème. Au Cookeo, 13 min de cuisson. **+ Salade verte** courge · express https://www.yumelise.fr/risotto-butternut-chorizo/	**Gratin de pâtes au potimarron et comté** Fusilli en sauce crémeuse au potimarron, dés de jambon et comté râpé, gratinés au four. courge https://www.yumelise.fr/gratin-pates-potimarron-comte/	**Poulet effiloché au miel** Cuisses de poulet confites dans miel, soja, citron et ail, puis effilochées à la fourchette. **+ Riz basmati** 11 nov. https://www.yumelise.fr/poulet-effiloche-miel/	**Gratin de chou-fleur au saumon fumé** Chou-fleur, saumon fumé, crème légère, mozzarella et emmental. Un gratin léger et iodé. poisson https://www.yumelise.fr/gratin-chou-fleur-saumon-fume/	**Tarte tatin butternut** Butternut caramélisé au sirop d'érable sur pâte brisée, origan et emmental. Végétarien. **+ Salade verte** courge · végé https://www.yumelise.fr/tarte-tatin-butternut/
GOÛTER	**Marbré au potiron et chocolat** Chair de potiron, poudre d'amande et chocolat, nappage au fondant blond. courge https://www.yumelise.fr/marbre-potiron-chocolat/	**Marbré au potiron et chocolat** La suite du gâteau de lundi : il se garde très bien 3 à 4 jours. courge https://www.yumelise.fr/marbre-potiron-chocolat/	**Folards, les brioches des Flandres** Le goûter de la Saint-Martin : 10 brioches, moitié pépites de chocolat, moitié sucre perlé. 11 nov. https://www.yumelise.fr/follards/	**Gaufres au potiron** Pâte levée à la chair de potiron, cassonade et rhum. 9 gaufres moelleuses. courge https://www.yumelise.fr/gaufres-potiron/	**Gaufres au potiron** Le reste de pâte de la veille, à cuire au dernier moment. courge · express https://www.yumelise.fr/gaufres-potiron/
SOIR	**Lieu à la meunière, purée de carottes et lentilles corail** Filets de lieu noir farinés au beurre, purée de carottes-lentilles au paprika fumé, tombée d'épinards. poisson https://www.yumelise.fr/lieu-meuniere-puree-carottes-lentilles/	**Hachis parmentier au potimarron** Bœuf haché à la sauge, purée de potimarron et pommes de terre, gratinée au gouda vieux. courge https://www.yumelise.fr/hachis-parmentier-potimarron/	**Patate douce façon tartiflette** Patates douces, oignons rouges, lardons fumés et un reblochon entier fondu par-dessus. courge · 11 nov. https://www.yumelise.fr/patate-douce-tartiflette/	**Velouté de butternut** Butternut, oignon et Vache qui rit, muscade. Onctueux et végétarien. **+ Tartines de campagne grillées** courge · végé https://www.yumelise.fr/veloute-butternut/	**Cordon bleu roulé** Escalopes de dinde roulées sur jambon et cheddar, panées et dorées à la friture. **+ Frites au four** festif https://www.yumelise.fr/cordon-bleu-roule/

Liste de courses & organisation

Semaine 46 — pour 4 personnes. Quantités relevées sur chaque fiche recette de yumelise.fr et ajustées quand la recette était prévue pour 3, 5 ou 6.

FRUITS & LÉGUMES

- Courge butternut — env. 2,8 kg en tout : 670 g (risotto) + 1,2 kg (velouté) + 1 petite de 900 g (tarte tatin)
- Potimarron — env. 1,2 kg : 520 g (gratin de pâtes) + 1 petit de 650 g (hachis)
- Potiron — env. 700 g pour 500 g de chair : 200 g (marbré) + 300 g (gaufres)
- Patates douces — 1,3 kg
- Pommes de terre — 800 g (hachis)
- Carottes — 1 kg (4 très grosses)
- Chou-fleur — 1 moyen
- Épinards frais — 400 g
- Oignons jaunes — 5
- Oignons rouges — 2 moyens
- Ail — 6 gousses (1 tête)
- Citrons jaunes — 2
- Sauge fraîche — 5 g
- Persil — 2 branches
- Salade verte — 2

VIANDE & CHARCUTERIE

- Cuisses de poulet — 4 grosses (1,2 kg)
- Escalopes de dinde — 4
- Bœuf haché — 400 g
- Chorizo fort — 80 g
- Lardons fumés — 150 g
- Dés de jambon — 120 g
- Jambon blanc — 4 tranches

POISSONNERIE

- Filets de lieu noir — 4 (400 g)
- Saumon fumé — 100 g

CRÈMERIE

- Crème fraîche épaisse légère 12-15 % — 1 pot de 300 g (200 g tartiflette + 3 c. à s. risotto)
- Crème liquide légère — 160 ml (gratin de pâtes)
- Crème semi-épaisse légère 18 % — 13 cl (gratin de chou-fleur)
- Beurre doux — 250 g (folards 100 g, gaufres 50 g, hachis 40 g, lieu 60 g)
- Beurre demi-sel — 100 g (marbré)
- Lait demi-écrémé — 1 brique (folards 185 g, gaufres 60 g, dorure)
- Œufs — 10
- Parmesan râpé — 55 g
- Comté râpé — 100 g
- Gouda vieux râpé — 100 g
- Reblochon — 470 g (1 entier)
- Mozzarella — 1 boule de 125 g
- Emmental râpé — 100 g (gratin 30 g + tatin 35 g)
- Cheddar en bloc — 120 g
- Vache qui rit — 5 triangles
- Pâte brisée — 1
- Levure fraîche de boulanger — 18 g

ÉPICERIE SALÉE

- Riz arborio — 335 g
- Riz basmati — 250 g
- Pâtes courtes type fusilli — 320 g
- Lentilles corail — 135 g
- Farine T45 — 1 kg (folards 500 g, gaufres 300 g, panure, lieu)
- Farine fluide — 120 g (marbré)
- Poudre d'amande — 50 g
- Levure chimique — 8 g
- Levure sèche de boulanger — 5 g (gaufres)
- Chapelure — 100 g
- Concentré de tomates — 1 boîte de 70 g
- Cubes de bouillon de volaille — 4
- Cubes KubOr — 3
- Sauce soja salée — 70 g
- Ketchup — 60 g
- Miel liquide — 100 g
- Sirop d'érable — 3 c. à s.
- Ail semoule — 20 g
- Gingembre en poudre — 3 g
- Piment doux en poudre — 10 g
- Paprika fumé — 4 g
- Origan séché, herbes de Provence, noix de muscade
- Vin blanc — 11 cl (risotto)
- Huile d'olive, huile de friture, sel, poivre, fleur de sel

ÉPICERIE SUCRÉE

- Sucre en poudre — 80 g (folards)
- Sucre blond de canne — 100 g (marbré)
- Cassonade — 60 g (gaufres 50 g, hachis 2 c. à c.)
- Chocolat à pâtisser — 100 g
- Pépites de chocolat — 50 g
- Sucre perlé — 1 poignée
- Fondant blond — 40 g
- Arôme vanille, rhum (1 c. à s.)

SURGELÉS

- Frites — 600 g (vendredi soir)

L'ÉQUILIBRE DE LA SEMAINE

- 6 repas de courge sur 10 : butternut (risotto, velouté, tatin), potimarron (gratin de pâtes, hachis), patate douce (tartiflette).
- 2 poissons : lieu noir lundi soir, saumon fumé jeudi midi.
- 2 repas végétariens : velouté de butternut jeudi soir, tarte tatin vendredi midi.
- 1 seule viande rouge (hachis mardi soir), le reste en volaille.
- Légumes verts répartis : épinards lundi soir, chou-fleur jeudi midi, salade lundi et vendredi.
- Mercredi férié gourmand pour les enfants, vendredi soir festif.

Organisation de la semaine

DIMANCHE — LA GROSSE FOURNÉE

- Four à 200 °C : butternut du velouté, potimarron du hachis et potiron des goûters cuisent ensemble, coupés en deux, 45 à 50 min.
- Mixer le velouté de butternut (se garde 3 jours au frais).
- Monter le hachis parmentier dans son plat, sans gratiner.
- Cuire le marbré au potiron et chocolat : il tient 3 à 4 jours.

LUNDI 9 & MARDI 10

- Lundi midi : risotto au Cookeo, 13 min. Attention, la recette est pour 3 — les quantités ci-contre sont déjà majorées pour 4.
- Lundi soir : lieu meunière. La purée carottes-lentilles peut se faire la veille.
- Mardi midi : gratin de pâtes (recette pour 5, ramenée à 4).
- Mardi soir : hachis parmentier — il ne reste qu'à gratiner 25 min.

MERCREDI 11 — FÉRIÉ, SAINT-MARTIN

- 9 h : lancer la pâte des folards (1 h 30 de pousse, façonnage, puis 1 h).
- Midi : poulet effiloché au miel, la marinade peut se préparer la veille.
- Goûter : les folards sortent du four, moitié chocolat, moitié sucre perlé.
- Soir : patate douce façon tartiflette, 1 h de four en tout.

JEUDI 12 & VENDREDI 13

- Jeudi : lancer la pâte à gaufres 1 h 30 avant le goûter (levure de boulanger).
- Jeudi midi : gratin de chou-fleur (recette pour 6, ramenée à 4).
- Jeudi soir : velouté du dimanche à réchauffer + tartines grillées.
- Vendredi midi : tarte tatin butternut, 40 min de four.
- Vendredi soir : cordon bleu roulé, à paner le matin et à frire au dernier moment.