



# MENU DE LA SEMAINE

DU 04 AU 10 NOVEMBRE 2024

	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Diner
<b>Lundi</b> 1350Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de gaufres salées au chorizo 1 fruit  <i>Total : 660Kcal</i>	*1 portion de spaghetti façon carbonara aux petits pois  <i>Total : 470Kcal</i>
<b>Mardi</b> 1325Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de spaghetti façon carbonara aux petits pois 1 fruit  <i>Total : 550Kcal</i>	*1 portion de risotto champignons poulet 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de miel ou sirop d'agave 1 carré de chocolat noir ou au lait <i>Total : 555Kcal</i>
<b>Mercredi</b> 1270Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de risotto champignons poulet 1 fruit  <i>Total : 500Kcal</i>	*1 portion de mac and cheese au potimarron  <i>Total : 550Kcal</i>
<b>Jeudi</b> 1350Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de mac and cheese au potimarron  <i>Total : 550Kcal</i>	*1 portion de cordon bleu et purée maison  <i>Total : 580Kcal</i>
<b>Vendredi</b> 1340Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de cordon bleu et purée maison  <i>Total : 580Kcal</i>	*1 portion de quiche saumon épinard  <i>Total : 540Kcal</i>
<b>Samedi</b>	LIBRE	LIBRE	LIBRE
<b>Dimanche</b> 1380Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix  <i>Total : 0Kcal</i>	*1 portion de gnocchiflette *1 crumble pomme banane  <i>Total : 900Kcal</i>	*1 portion de filet mignon à la sauce forestière et riz  <i>Total : 480Kcal</i>

## Notes

### Liste des légumes possibles :

Asperge / Aubergine / Brocoli / Céleri / Champignons / Chou / Chou fleur / Courge / Courgette / Epinard / Fenouil / Haricots verts ou Beurre / Navet / Poireau / Potiron / Panais / Poivron / Radis / Salsifis / Tomate / Topinambour

### Liste des poissons blancs :

Bar / Cabillaud / Carpe / Colin / Daurade / Flétan / Lieu Lotte / Merlu / Merlan / Sole  
Le poisson peut être frais ou surgelé

### Liste des salades vertes :

Frisée / Laitue / Iceberg / Scarole / Feuilles de chêne ...  
Pour la vinaigrette elle peut être maison ou industrielle

Les frites peuvent être maison ou surgelées

Chaque journée de menu est à moins de 1300 kcal.  
Il est possible, (si tu arrives à perdre sans problème et si tu en ressens vraiment le besoin) d'ajouter un dessert midi OU soir (s'il n'y en a pas d'indiqué / choisir entre les 2) OU une collation le matin OU l'après midi.

### Dessert ou collation possibles :

- 1 fruit
- 1 yaourt 0% avec 1 cc de sirop d'agave
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 carré de chocolat
- 1 biscuit
- 1 poignée d'amandes, noix ou cacahuètes

# CHOIX DU PETIT DEJEUNER

## Alternatives de petit déjeuner à équivalence calorique d'environ 220Kcal :

1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel 1 fruit + 10 amandes	1 smoothie : Mixer 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel + 1 fruit 10 amandes	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre + 1 c. à café de confiture 1 fruit 10 amandes
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre + 1 c. à café de confiture 1 fruit	2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de confiture 1 yaourt 0%	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 fruit 1 yaourt 0%
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 fruit	2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 yaourt 0%	1 tranche de pain (20g) avec 20g de fromage + 1 c. à café de beurre + 1 tranche de jambon
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre + 1 tranche de jambon ou saumon	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre + 2 oeufs	1 tranche de pain (20g) avec 1/2 avocat
30g de muesli au choix avec 100ml de lait	1 porridge avec 30g de flocons d'avoine + 100ml de lait + 10g de pépites de chocolat	

## Notes

### Liste des fruits :

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 kiwi
- 1 nectarine
- 1 pêche
- 1/2 banane, 1/2 mangue
- 1/4 de melon 1/4 de pastèque
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 poignée de litchi

- Pour le yaourt ou fromage blanc, il est préférable de choisir du 0%. Il peut être au lait animal ou végétal
- Pour le pain, il peut être blanc, complet ou aux céréales
- Pour le beurre, il peut être doux ou demi-sel, allégé ou non
- Pour l'œuf, il peut être au plat, dur, cocotte, brouillé ou en omelette
- Pour le lait peut être animal ou végétal

# LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE

DU 04 AU 10 NOVEMBRE 2024

## Fruits & Légumes :

**Salade au choix (à volonté)** : laitue / frisée / iceberg / scarole / feuilles de chêne / mâche ...

**Crudités au choix (si besoin pour accompagner les plats)** : tomate / concombre / asperges / radis...

**Légumes verts au choix (à volonté)** : artichaut / asperge / aubergine / brocoli / céleri / champignons / chou / chou fleur / concombre / courgette / épinard / fenouil / haricots verts ou beurre / navet / poireau / panais / poivron / radis / salsifis / tomate / topinambour...

**Fruits au choix pour dessert et petits dej** : pomme / poire / kiwi / nectarine / pêche / prune / banane / mangue / fruits rouges

...

- Champignons au choix
- Champignons de paris à volonté
- 1 gousse d'ail
- Légumes au choix à volonté
- 2 oignons
- 1 petite banane
- 3 fruits au choix
- 1 pomme
- 400gr de pommes de terre
- 200gr de potimarron
- Pousses d'épinard
- Salade ou crudités à volonté

## Produits laitiers :

- 20gr de beurre
- 50gr de burrata
- 60gr de cheddar râpé
- 180gr de crème fraîche légère 12% de MG
- 2 tranches de toastinnette à croque monsieur
- 40gr de gruyère râpé
- 100ml de lait demi-écrémé
- 40gr de parmesan râpé
- 50gr de reblochon
- 1 yaourt 0%

## Protéines :

- 200gr d'allumettes de bacon
- 20gr de chorizo
- 500gr d'escalope de poulet
- 120gr de filet mignon
- 1 tranche de jambon
- 6 oeufs
- 250gr de protéines au choix (viande / poisson / oeufs / légumineuses)
- 250gr de saumon frais

## Céréales & Féculents :

- 100gr de gnocchi à poêler
- 1 pâte feuilletée -30% de MG
- 80gr de pâtes au choix
- 40gr riz cru au choix
- 80gr de riz à risotto
- 80gr de spaghettis crues (ou tagliatelles)

## Diverses :

- Thé ou café
- Edulcorant au choix ou Sirop d'agave ou miel
- Sel / Poivre
- Huile d'olive
- Vinaigrette au choix
- Muscade
- Origan
- Persil
- 100gr de Petits pois
- Cube de bouillon de volaille
- Chapelure (2 c. à soupe)
- 100gr de farine
- Levure chimique
- 10gr de sucre roux
- 1 carré de chocolat noir ou au lait

## En plus

Tes courses pour les petits déjeuners au choix, fruits et/ou yaourts en dessert et pour collation au besoin

## Notes

La liste de course est prévue pour 1 semaine de menu comprenant le déjeuner et le dîner pour 1 personne . Il faudra donc multiplier les quantités si vous cuisinez pour plus de personnes.  
Pour le petit déjeuner, dessert et les collations, il faudra rajouter en fonction de vos envies, choix et menus.

## GAUFRES SALÉES AU CHORIZO

Pour 1 portion

Calories par portion : **580kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **10 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 60g de farine
- 1 oeuf
- 40ml de lait demi-écrémé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 20g de chorizo
- 1 c. à café d'huile
- 50g de burrata
- Sel / Poivre
- Muscade
- Persil émincé
- Salade ou crudités
- 1 c. à soupe de vinaigrette au choix

### PRÉPARATION

- 1/ Battez le lait et les oeufs
- 2/ Versez la farine et la levure dans un saladier puis ajoutez le mélange lait-oeuf et fouettez le tout jusqu'à obtenir la consistance souhaité (rajouter un peu de lait au besoin)
- 3/ Coupez le chorizo en tout petits cubes puis ajoutez le à la préparation puis assaisonnez
- 4/ Faites chauffer un gaufrier (sinon faire à la poêle comme des pancakes) avec 1 c. à café d'huile d'olive que vous répartissez avec un pinceau ou un sopalin
- 5/ Faites cuire la gaufre puis dégustez avec un peu de burrata sur le dessus et des crudités ou salade au choix à volonté avec 1 c. à soupe de vinaigrette au choix



## SPAGHETTI CARBONARA AUX PETITS POIS

Pour 2 portions

Calories par portion : **470kcal**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 80g de spaghettis ou tagliatelles crues
- 100g de petits pois
- 150g d'allumettes de bacon ou jambon
- 1 jaune d'oeuf
- 40g de parmesan râpé
- 40g de crème fraîche légère 12% de MG
- Sel / Poivre
- Légumes au choix à volonté et plus (en option)



### PRÉPARATION

- 1/ Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée comme indiqué sur le paquet
- 2/ Faites cuire les petits pois à l'eau également (ou prendre en conserve)
- 3/ Faites revenir les allumettes de bacon dans une poêle sans matières grasses puis conservez de côté
- 4/ Dans un bol, mélangez le jaune d'oeuf avec la crème et 20g de parmesan puis ajoutez 1 louche d'eau de cuisson des pâtes et mélangez bien
- 5/ Après avoir égoutté les pâtes et les petits pois, mélangez les, ajoutez le bacon puis la sauce, assaisonnez et mélangez le tout
- 6/ Servez puis parsemez du reste de parmesan râpé

## RISOTTO CHAMPIGNONS POULET

Pour 2 portions

Calories par portion : 420kcal

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

- 250g d'escalope de poulet
- Champignons de Paris à volonté
- 80g de riz à risotto cru
- 1 oignon
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- Eau



### PREPARATION

- 1/ Faites bouillir de l'eau avec le cube de bouillon
- 2/ Emincez l'oignon puis faites le revenir à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile pendant 5 minutes puis ajoutez le riz et laissez le riz devenir translucide (5 minutes environ)
- 3/ Puis, ajoutez des louches de bouillon, laissez à chaque fois le riz absorber puis mélangez et rajoutez du bouillon jusqu'à obtenir la texture souhaitée du riz
- 4/ Pendant ce temps, faites cuire les escalopes dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive pendant 15 minutes puis émiettez ensuite les escalopes
- 5/ Coupez les champignons en lamelles et faites les revenir dans la même poêle
- 6/ Ajoutez le poulet et les champignons dans la préparation de riz puis mélangez le tout et dégustez

## MAC AND CHEESE AU POTIMARRON

Pour 2 portions

Calories par portion : 550kcal

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : : 15 minutes

### INGRÉDIENTS

- 80g de pâtes au choix
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200g de potimarron
- 250g de protéines au choix (viande / poisson / oeufs / légumineuses)
- 60g de cheddar râpé
- Sel / Poivre
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Légumes à volonté au choix



### PREPARATION

- 1/ Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet
- 2/ Epluchez et coupez le potimarron en petits cubes et faites le cuire à l'eau pendant 20 minutes
- 3/ Emincez l'oignon et l'ail. Faites les revenir à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive pendant 5 minutes.
- 4/ Mixez le potimarron avec les oignons et l'ail et 1 à 2 louches d'eau de cuisson (du potimarron) pour obtenir une purée bien lisse
- 5/ Dans une casserole, mélangez les pâtes cuites avec le potiron et 2/3 du cheddar. Assaisonnez. Puis versez le tout dans un plat à gratin. Saupoudrez du reste du cheddar.
- 6/ Enfournez 15 minutes à 180°
- 7/ Dégustez avec 125g de protéines au choix et des légumes à volonté

## CORDON BLEU ET PURÉE MAISON

Pour 2 portions

Calories par portion : **580kcal**

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **25 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 400g de pomme de terre
- 30g de crème fraîche légère 12% de MG
- 60ml de lait demi-écrémé
- 250g d'escalope de poulet
- 1 tranche de jambon
- 2 tranches de fromage toastinette à croque monsieur
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de chapelure
- 10g de beurre
- 1 oeuf
- Sel / Poivre
- Muscade
- Légumes au choix à volonté



### PRÉPARATION

1/ Faites cuire les pommes de terre dans une eau bouillante salée

2/ Pendant ce temps, coupez les blancs de poulet horizontalement pour les ouvrir comme un livre puis déposez les sur une planche à découpé. Déposez du film alimentaire par dessus puis tapez sur les escalopes avec le dos d'une casserole. Enlevez le film alimentaire.

3/ Déposez 1/2 tranche de jambon au centre de chaque escalope puis la tranche de fromage et refermez l'escalope en 2

4/ Répartissez l'oeuf battu et assaisonné, la farine et la chapelure dans 3 assiettes différentes.

5/ Trempez respectivement les escalopes dans la farine puis l'oeuf puis la chapelure pour recouvrir les cordons bleu

6/ Faites fondre le beurre dans une poêle puis faites revenir les cordons bleu environ 5 à 10 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le cordon soit bien cuit

7/ Une fois que les pommes de terre sont cuites, épluchez les puis écrasez les en purée puis ajoutez le lait, mélangez et ajoutez la crème puis mélangez à nouveau. Assaisonnez de sel et poivre puis servez avec les cordons bleu et les légumes à volonté

## QUICHE SAUMON ÉPINARD

Pour 4 parts

Calories par portion : **540kcal**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée -30% de MG
- 3 oeufs
- 150ml de crème fraîche légère 12% de MG
- Pousses d'épinard
- 250g de saumon frais
- 40g de gruyère râpé
- 1 cuillère à café d'huile
- Sel / Poivre
- Origan
- Salade ou crudités à volonté



### PRÉPARATION

1/ Faites revenir le saumon dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile pendant 15 minutes puis enlevez la peau et émiettez le saumon

2/ Dans cette même casserole, versez 50ml de crème fraîche puis les pousses d'épinard et laissez cuire 5 minutes

3/ Dans un bol, fouettez les oeufs avec 100ml de crème fraîche. Assaisonnez

4/ Déposez la pâte feuilletée dans un plat à tarte, répartissez le saumon émietté puis les épinards et versez le mélange oeuf-crème par dessus.

5/ Refermez les bords puis répartissez le gruyère râpé sur la quiche

6/ Enfournez 20-25 minutes à 180°

7/ Dégustez accompagné de salade ou crudités à volonté

## GNOCCHIFLETTE

Pour 1 portion

Calories par portion : 550kcal

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

- 100g de gnocchi à poêler
- 50g de reblochon
- 50g d'allumettes de bacon
- 30g de crème fraîche légère 12% de MG
- 1 cuillère à café d'huile
- Sel / Poivre
- Légumes au choix à volonté

### PRÉPARATION

- 1/ Emincez l'oignon qui faites le revenir à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile
- 2/ Ajoutez le bacon et les gnocchi et laissez cuire environ 10 minutes en remuant régulièrement
- 3/ Ajoutez ensuite la crème fraîche puis assaisonnez
- 4/ Versez le tout dans un plat à gratin
- 5/ Coupez le reblochon en lamelles puis déposez le sur la préparation
- 6/ Enfournez 15-20 minutes à 180°
- 7/ Dégustez avec des légumes à volonté



## CRUMBLE POMME BANANE

Pour 1 portion

Calories par portion : 350kcal

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 petite banane
- 10g de beurre
- 20g de farine
- 10g de sucre roux

### PRÉPARATION

- 1/ Dans un bol, mélangez la farine et le sucre roux puis ajoutez 15g de beurre et mélangez le tout puis formez comme du sable
- 2/ Epluchez la pomme puis coupez la pomme et la banane en petits morceaux
- 3/ Dans une casserole, faites fondre 5g de beurre puis ajoutez les fruits puis laissez revenir environ 10 minutes
- 4/ Versez les fruits dans un ramequin puis répartissez la pâte à crumble par dessus
- 5/ Enfournez 15-20 minutes à 180° puis dégustez



## FILET MIGNON À LA SAUCE FORESTIÈRE ET RIZ

Pour 1 portion

Calories par portion : **480kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 40g de riz cru au choix
- 120g de filet mignon
- Champignons au choix
- 30g de crème fraîche légère 12% de MG
- Sel / Poivre
- 1 c. à café d'huile

### PRÉPARATION

- 1/ Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet
- 2/ Faites cuire le filet mignon à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et laissez cuire 10 minutes
- 3/ Coupez les champignons puis ajoutez les avec le porc et laissez cuire 5 à 10 minutes puis ajoutez la crème et assaisonnez
- 4/ Servez le riz puis la préparation saumon et sauce forestière puis dégustez

