



**Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?**

**Soufflé de chou fleur et escalopes de veau poêlées.**

Faites cuire le **chou-fleur** à la vapeur après l'avoir lavé. Préchauffez votre four à 180°C.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mixez le chou-fleur avec les **jaunes** et le **fromage blanc**. Salez, poivrez et ajoutez la noix de **muscade** ainsi que le **fromage râpé**.

Montez les **blancs** d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au chou-fleur.

Versez le tout dans un plat à soufflé et faites cuire au four à 180°C entre 25 et 30 minutes. N'ouvrez surtout pas la porte du four avant la fin de la cuisson, le soufflé retomberait !

Poêlez les escalopes de veau et déglacez la sauce avec un peu d'eau. Ajoutez-y un peu de **beurre frais** ou de **crème**.

**Crevettes au lait de coco.**

Faites cuire le **riz**.

Faites sauter les **crevettes** dans un peu d'**huile d'olive**. Saupoudrez de **gingembre** en poudre. Quand c'est coloré, versez une briquette de **lait de coco**.

Ajoutez de l'**ail** et de la **coriandre**. Savourez.

## Spaghettis aux courgettes et jambon de Parme

Faire cuire les **spaghettis** dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, râper la partie verte des **courgettes** pour obtenir des spaghettis. Faire sauter les lanières avec **l'huile d'olive** quelques minutes dans une poêle, avec **l'ail** finement émincé.

Égoutter les pâtes et les répartir dans les assiettes avec les lanières de courgettes et l'ail. Saler et poivrer à votre convenance, ajouter le **parmesan** et les **noisettes hachées**, et décorer de **menthe fraîche**. Servir chaud.

Accompagner du **jambon**.

## Tarte au thon et à la tomate, salade

Étaler la **pâte**, la mettre dans un plat à tarte, badigeonner le fond de **moutarde** ou de Savora.

Étaler le **thon** émietté puis recouvrir le tout de rondelles de **tomates** dont vous aurez enlevé les pépins.

Déposer une cuillère de **crème fraîche** sur chaque tomate.

Saler, poivrer et parsemer une fine couche de **gruyère râpé**.

Mettre au four environ 30 minutes à 180°C, thermostat 6.

Servez avec une **salade**.

### Poulet aux épices, au miel et vinaigre Balsamique, pommes de terre.

Préchauffez le four à 225°C, thermostat 7. Salez et poivrez le poulet. Posez-le dans un plat à four. Piquez les clous de girofle dans les échalotes.

Mélangez dans un petit saladier l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, le gingembre et les épices. Mettez deux échalotes à l'intérieur du poulet et les autres autour, ainsi que le thym. Versez la moitié du mélange huile-vinaigre-miel sur le poulet.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur.

Enfournez pour 15 minutes, le temps de saisir le poulet. Baissez la température du four à 190°C, thermostat 6 et laissez cuire encore environ 45 minutes, jusqu'à cuisson complète. 15 minutes avant la fin de la cuisson, versez le reste du mélange huile-vinaigre-miel sur le poulet.

Vous pouvez le passer quelques minutes sous le grill pour le dorer, si nécessaire.

### Velouté de roquette , courgettes, et vache qui rit, croque-monsieur.

Porter l'eau avec les cubes de bouillon à ébullition.

Pendant ce temps, laver les courgettes et les couper en dés.

Cuire les courgettes dans le bouillon pendant environ 20 minutes. Vérifier la cuisson en les piquant avec une fourchette.

Préparez les croques (jambon, toastinettes , pain de mie et beurre) et mettez-les au four.

Mixezles courgettes et le bouillon.

Ajouter 3càs de fromage blanc, la 2 portions de Vache qui rit, 1 poignée de roquette et la gousse d'ail écrasée. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Servir tiède.

## Cabillaud aux petits légumes

Hacher une **échalote**. Eplucher les **carottes** et le **céleri** les détailler en petits dés. Eplucher le **poireau** et le détailler en petits tronçons .

Jeter le **beurre** dans une sauteuse et y faire revenir **l'échalote**, à feu moyen, 2 ou 3 minutes. Y ajouter les carottes , le céleri et les poireaux et cuire 5 minutes environ, à feu doux, en remuant souvent pour éviter que les légumes ne colorent. Mouiller avec **le vin blanc**, saler et poivrer et laisser encore réduire 5 minutes. Ajouter la **crème**, bien mélanger. Retirer du feu et réserver.

Dans un plat à gratin, déposer les filets de poisson. Les recouvrir du mélange de légumes et de la sauce, puis disposer sur le dessus du filet une petite branche de thym et de la chapelure. Cuire dans le four préchauffé à 170°C (thermostat 6) pendant 20 minutes.

## Liste des courses

plat	Viande/poisson	Fruits/légumes	Produits frais	épicerie
<b>Choux fleur en soufflé, escalopes de veau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Escalopes de veau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 chou fleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 200g de fromage blanc</li> <li>○ 40g de râpé</li> <li>○ 2 oeufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Muscade</li> </ul>
<b>Crevettes à l'ail et coriandre Riz Basmati</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Crevettes décortiquées sous vide ou surgelées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ail</li> <li>○ Coriandre fraîche</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lait de coco</li> <li>○ Gingembre</li> <li>○ Riz Basmati</li> </ul>
<b>Spaghettis aux courgettes et jambon de Parmes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jambon de Parmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 courgettes</li> <li>○ Ail</li> <li>○ Menthe fraîche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Parmesan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spaghettis</li> <li>○ Huile d'olive</li> <li>○ Noisettes concassées</li> </ul>
<b>Tarte au thon et tomates Salade verte</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Salade</li> <li>○ tomates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pâte brisée</li> <li>○ Crème fraîche</li> <li>○ râpé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 boîtes de thon au naturel</li> <li>○ Moutarde ou Savora</li> </ul>
<b>Poulet aux épices, miel et vinaigre balsamique Pommes de terre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 poulet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Thym frais ou romarin</li> <li>○ 6 échalottes</li> <li>○ 1 gousse d'ail</li> <li>○ Pommes de terre</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vinaigre balsamique</li> <li>○ Miel</li> <li>○ Huile d'olive</li> <li>○ Girofle</li> <li>○ Coriandre</li> <li>○ gingembre</li> </ul>
<b>Velouté de roquette, courgette et Vache qui rit, Croque Monsieurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ jambon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Courgettes</li> <li>○ Roquette</li> <li>○ ail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Toastinettes pour croques</li> <li>○ Fromage blanc</li> <li>○ Vache qui rit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pain de mie</li> <li>○ Bouillon de volaille</li> </ul>
<b>Cabillaud aux petits légumes</b>	Filets de cabillaud	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 poireau</li> <li>○ 2 carottes</li> <li>○ 1 échalote</li> <li>○ Thym</li> <li>○ Céleri boule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beurre</li> <li>○ Crème liquide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vin blanc</li> <li>○ chapelure</li> </ul>