Mes meilleurs menus de la semaine du 2 novembre 2026 au 8 novembre 2026
Préparés pour Delphine, votre diététicienne nutritionniste

Cette semaine c'est notamment :

Lundi



Epinards braisés à la saucisse de Toulouse

Mardi



Lentilles et fenouil au four

Mercredi



Pintade au curry, lait de coco, riz et haricots blancs

Jeudi



Omelette aux courges, poireau et carotte

Vendredi



Salade automnale de mâche, lentilles et halloumi

Samedi



Omelette au brocoli, poivron et poireau

Dimanche



Curry de Chou-Fleur et Pois Chiches au Lait de Coco

Petit-déjeuner



Muesli sans gluten

NB : les quantités écrites dans toutes les recettes et dans la liste de courses tiennent compte du nombre de personnes dans le foyer.
Si vous souhaitez remplacer un plat par un autre, allez sur la page Mes Menus de votre espace personnel sur le site www.mmmenus.fr et cliquez sur le bouton

Retrouvez plus d'infos sur :

- Un algorithme de personnalisation alimentaire
- Mes Meilleurs Menus au quotidien
- Les boissons
- Les condiments
- Recette de vinaigrette maison
- Couverture des besoins

Pour faire un don déductible des impôts, c'est ici !

Rappel de mes choix de personnalisation des menus



Pour qui : Pour 1 personne(s) : Delphine, votre diététicienne nutritionniste.



Mon niveau d'activité physique (en heure par jour) :
- Faible intensité : 2,0
- Intensité modérée : 0,75
- Forte intensité : 0,0



Mon code postal pour permettre de régionaliser mes menus :



Mes préférences alimentaires
- Option d'alimentation : IG bas
- Privilégier repas bon marché : Non
- Petit déjeuner : Peu importe
- Nombre de plats de viande : 4
- Nombre de plats de poisson : 2
- Préférences viande/poisson : Peu importe
- Objectif poids : Maintenir mon poids



Aliments à exclure :
- Soja



Mes préférences concernant le temps de préparation des repas : consulter le site internet

Quelque chose a changé ? Mettez à jour vos préférences sur www.mmmenus.fr

Mes Petits-Déjeuners et En-cas de la semaine

Le petit déj' est très important pour bien commencer la journée. Mes Meilleurs Menus vous recommande cette semaine vos petits-déjeuners du lundi au dimanche :

Lundi, Dimanche : Muesli sans gluten

10 min.



- Lait végétal riz x 287 ml
- Fruit de saison x 57 g
- graines de de lin x 11 g
- Graines de tournesol x 11 g
- Flocon d'avoine x 57 g
- Muesli croustillant, au quinoa x 25 g
- Amandes x 11 g
- Poudre cacao x 2 g

Recette : Mangez un fruit de saison 10 min avant. Acheter des marques qui certifient les flocons d'avoine et le muesli sans gluten. Moudre le mélange de graines et l'ajouter aux céréales ainsi que le cacao. Ce mélange (graines et cacao) peut être préparé pour 2 ou 3 matins de la semaine et conservé au frigo. Les amandes peuvent être remplacées par les noix. Ajouter le lait et c'est prêt,

Mardi, Samedi : Muesli avoine, quinoa, graines et cacao

5 min.



- Lait demi-écrémé x 250 ml
- Muesli croustillant, au quinoa x 25 g
- Amandes x 11 g
- Poudre cacao x 2 g
- Flocon d'avoine x 54 g
- graines de de lin x 11 g
- Graines de tournesol x 11 g

Recette : Moudre le mélange de graines et l'ajouter aux céréales ainsi que le cacao. Ce mélange (graines et cacao) peut être préparé pour 2 ou 3 matins de la semaine et conservé au frigo. Les amandes peuvent être remplacées par les noix. Ajouter le lait et c'est prêt.

Mercredi : Galette complète, oeuf et jambon de poulet

20 min.



- Lait végétal riz x 144 ml
- Fruit de saison x 48 g
- Emmental rapé x 38 g
- Oeuf x 2 piece
- Jambon de poulet x 48 g
- Farine de sarrasin x 38 g
- Farine d'épeautre complète x 10 g

Recette : 1 - Consommer un fruit de saison 10 min avant la galette. 2 - Dans un grand bol, mélangez les farines, le lait végétal et le sel, mélangez puis ajoutez le(s) oeuf(s). Fouettez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. La consistance doit être assez liquide. 3 - Cuisez l'oeuf sur le plat par avance. 4 - Faites cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive à feu moyen. 5 - Ajoutez le poulet puis l'oeuf puis le fromage sur la crêpe encore dans la poele, servez quand le fromage est fondant. Astuces : préparez la pâte pour 3 jours et conservez la au frais pour les jours suivants. Vous pouvez mélanger plusieurs farines complètes pour diversifier.

Jeudi : Oeuf et fromage blanc aux graines

15 min.



- Fromage blanc nature, 3% MG x 202 g
- graines de de lin x 17 g
- Graines de tournesol x 17 g
- Cannelle, poudre x 2 g
- Fruit de saison x 56 g
- Amandes x 17 g
- Miel x 8 g
- Oeuf x 1 piece

Recette : Mangez un fruit de saison 10 min avant. Cuisez l'œuf à la coque (5min 30s dans l'eau bouillante). Mixez les amandes, la graines de lin et de tournesol et ajoutez la cannelle. Servez l'œuf d'un côté, et le fromage blanc avec le miel et le mélange de graines de l'autre. A NOTER Le mélange de graine peut être préparé pour 2 ou 3 matins et conservé au frigo. Les amandes peuvent être remplacées par des noix.

Vendredi : L'omelette aux légumes

15 min.



- Champignon de Paris frais x 100 g
- Huile d'olive vierge extra x 20 ml
- Oignon x 20 g
- Oeuf x 3 piece

Recette : Lavez et coupez les champignons en petites tranches. Assurez-vous qu'ils sont de taille uniforme pour une cuisson uniforme dans l'omelette. Dans un bol, battez les oeufs avec une pincée de sel et de poivre. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent, puis ajoutez les champignons coupés. Faites cuire les légumes pendant environ 3-4 min,en remuant de temps en temps. Réduisez le feu à moyen-doux. Versez les oeufs battus dans la poêle sur les champignons cuits. Laissez cuire l'omelette pendant environ 2-3min,en utilisant une spatule pour soulever doucement les bords de l'omelette et laisser le liquide non cuit s'écouler vers le fond de la poêle. Une fois que le dessus de l'omelette n'est plus liquide mais encore légèrement humide, pliez-la en deux à l'aide de la spatule. Laissez cuire encore 1min pour assurer que l'omelette soit bien cuite à l'intérieur.Glissez délicatement l'omelette dans une assiette et servez immédiatement.

Mes en-cas de la semaine

Lundi : 1 Poire (Poire x 170,0 g,)
Mardi : Figues (Figue x 150,0 g,)
Mercredi : 1 Poire (Poire x 170,0 g,)
Jeudi : Figues (Figue x 150,0 g,)
Vendredi : 1 Poire (Poire x 170,0 g,)
Samedi : Figues (Figue x 150,0 g,)
Dimanche : Noix (Noix, séchée, cerneaux x 20,0 g,)

Lundi

Entrée déjeuner : Salade croquante d'endives et noix

15 min.



- Endive x 80 g
- Huile de noix x 17 ml
- Noix, fraîche x 17 g
- Vinaigre de cidre x 5 ml

Recette : Lavez soigneusement les endives, puis coupez-les en morceaux. Décortiquez les noix, puis concassez-les légèrement. Dans un bol, rassemblez les endives et les noix. Dans un petit récipient à part, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre, puis servez la vinaigrette séparément pour que chacun puisse ajuster l'assaisonnement à son goût. Mélangez délicatement avant de servir pour préserver le croquant des ingrédients.

Déjeuner : Epinards braisés à la saucisse de Toulouse

20 min.



- Épinards x 300 g
- Sauce tomate aux oignons en boite x 115 ml
- Ail x 6 g
- Saucisse de Toulouse x 115 g
- Huile d'olive vierge extra x 11 ml

Recette : Faites revenir l'ail dans l'huile, ajoutez les épinards et laissez-les fondre. Faites dorer la saucisse de Toulouse à part, puis ajoutez-la aux épinards avec la sauce tomate aux oignons. Laissez mijoter quelques minutes et servez chaud.

Entrée dîner : Salade de céléri

15 min.



- Céleri branche x 150 g
- Yaourt 0% x 30 g
- Moutarde x 17 g
- Miel x 11 g
- Pomme x 40 g
- Jus de citron x 15 ml
- Vinaigre de cidre x 15 ml

Recette : Épluchez le céleri et râpez-le avec une râpe à gros trous. Si vous utilisez des branches de céleri, coupez-les en petits morceaux. Coupez la pomme en dés et réservez. Dans un bol, mélangez le jus de citron, le yaourt, la moutarde, le vinaigre de cidre, et éventuellement le miel. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir moulu, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une vinaigrette équilibrée. Dans un grand bol, mélangez le céleri râpé et les dés de pomme, puis versez la vinaigrette sur le mélange. Remuez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Garnissez de persil frais ou de ciboulette et servez bien frais.

Diner : Poulet mijoté méditerranéen aux tomates et câpres

30 min.



- Petits pois x 172 g
- Tomates pelées en boite x 100 g
- Basilic, frais x 20 g
- Ail x 11 g
- Huile d'olive vierge extra x 5 ml
- Filet de poulet x 172 g
- Oignon x 30 g
- Câpres, au vinaigre x 15 g
- Bouillon de légumes, déshydraté x 10 g
- Basilic, frais x 5 g

Recette : Dans une grande casserole, faites dorer les filets de poulet à feu moyen, avec un peu d'huile. Ajoutez un peu de bouillon pour éviter qu'ils n'accrochent, puis réservez. Ajoutez l'oignon haché et l'ail dans la casserole, faites-les revenir quelques minutes en ajoutant un peu de bouillon si nécessaire. Remettez le poulet dans la casserole, ajoutez les morceaux de tomates et les petits pois égouttés. Mélangez bien. Versez le bouillon de légumes, couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 minutes. Ajoutez un peu d'eau ou de bouillon en cours de cuisson si nécessaire. En fin de cuisson, incorporez les câpres et le basilic frais, laissez chauffer quelques instants pour imprégner les saveurs. Assaisonnez avec sel et poivre, puis servez bien chaud, pour un plat méditerranéen léger et savoureux.

Mardi

Entrée déjeuner : Salade de céléri

15 min.



- Céleri branche x 150 g
- Yaourt 0% x 30 g
- Moutarde x 16 g
- Miel x 11 g
- Pomme x 40 g
- Jus de citron x 15 ml
- Vinaigre de cidre x 15 ml

Recette : Épluchez le céleri et râpez-le avec une râpe à gros trous. Si vous utilisez des branches de céleri, coupez-les en petits morceaux. Coupez la pomme en dés et réservez. Dans un bol, mélangez le jus de citron, le yaourt, la moutarde, le vinaigre de cidre, et éventuellement le miel. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir moulu, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une vinaigrette équilibrée. Dans un grand bol, mélangez le céleri râpé et les dés de pomme, puis versez la vinaigrette sur le mélange. Remuez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Garnissez de persil frais ou de ciboulette et servez bien frais.

Déjeuner : Lentilles et fenouil au four

30 min.



- Fenouil x 200 g
- Huile d'olive vierge extra x 16 ml
- Ail séché, poudre x 2 g
- Lentilles vertes x 75 g
- Échalote x 11 g

Recette : Rincez et cuisez les lentilles selon les instructions (30 min), puis égouttez-les et réservez. Préchauffez votre four à 200°C. Émincez finement la gousse d'ail. Disposez les lentilles dans un plat allant au four préalablement huilé. Coupez le fenouil en quartiers et déposez-les sur les lentilles. Répartissez l'ail émincé sur le fenouil. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez les brins de thym frais par-dessus. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Enfournez le plat et laissez cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le fenouil soit tendre et légèrement caramélisé

Entrée dîner : Salade croquante d'endives et noix

15 min.



- Endive x 80 g
- Huile de noix x 16 ml
- Noix, fraîche x 16 g
- Vinaigre de cidre x 5 ml

Recette : Lavez soigneusement les endives, puis coupez-les en morceaux. Décortiquez les noix, puis concassez-les légèrement. Dans un bol, rassemblez les endives et les noix. Dans un petit récipient à part, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre, puis servez la vinaigrette séparément pour que chacun puisse ajuster l'assaisonnement à son goût. Mélangez délicatement avant de servir pour préserver le croquant des ingrédients.

Diner : Saumon aux blettes, courgette et carotte

20 min.



- Blettes x 300 g
- Courgette x 100 g
- Huile d'olive vierge extra x 32 ml
- Persil, frais x 10 g
- Ail x 5 g
- Saumon x 161 g
- Carotte, cuite x 80 g
- Sésame, graine x 11 g
- Jus de citron x 10 ml

Recette : Ajouter la courgette et la carotte. Le plat reste P-L.

Mercredi

Entrée déjeuner : Salade croquante d'endives, pomme et noix

15 min.



- Endive x 80 g
- Noix, fraîche x 14 g
- Vinaigre balsamique x 5 ml
- Pomme x 40 g
- Huile d'olive vierge extra x 14 ml

Recette : Lavez les endives, puis coupez-les en morceaux. Coupez la pomme en petits dés pour apporter une touche de douceur. Décortiquez les noix, puis concassez-les légèrement. Dans un bol, rassemblez les endives, la pomme et les noix. Dans un petit récipient à part, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre, puis servez la vinaigrette séparément pour que chacun puisse ajuster l'assaisonnement selon son goût. Mélangez délicatement juste avant de servir pour préserver le croquant des ingrédients et l'équilibre des saveurs.

Déjeuner : Pintade au curry, lait de coco, riz et haricots blancs

25 min.



- Pintade, cuisse, crue x 153 g
- Epinards x 100 g
- Riz complet x 48 g
- Noix de cajou, grillée, non salée x 14 g
- Curry, poudre x 5 pincee
- Haricots blancs x 96 g
- Lait de coco ou Crème de coco x 77 ml
- Oignon x 30 g
- Ail x 7 g

Recette : Faites cuire le riz selon les instructions du paquet et réservez. Pendant ce temps, égouttez et rincez les haricots, puis réservez. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et l'ail, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés. Ajoutez la viande, faites-la dorer de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Versez le lait de coco, ajoutez les noix concassées et la poudre de curry, puis mélangez bien pour bien enrober la viande Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre et imprégné des saveurs. Ajoutez les haricots rouges, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis mélangez et laissez chauffer quelques instants. Servez bien chaud, accompagné du riz cuit, pour une assiette généreuse aux saveurs exotiques et gourmandes

Entrée dîner : Salade de céléri

15 min.



- Céleri branche x 150 g
- Yaourt 0% x 30 g
- Moutarde x 14 g
- Miel x 10 g
- Pomme x 40 g
- Jus de citron x 15 ml
- Vinaigre de cidre x 15 ml

Recette : Épluchez le céleri et râpez-le avec une râpe à gros trous. Si vous utilisez des branches de céleri, coupez-les en petits morceaux. Coupez la pomme en dés et réservez. Dans un bol, mélangez le jus de citron, le yaourt, la moutarde, le vinaigre de cidre, et éventuellement le miel. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir moulu, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une vinaigrette équilibrée. Dans un grand bol, mélangez le céleri râpé et les dés de pomme, puis versez la vinaigrette sur le mélange. Remuez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Garnissez de persil frais ou de ciboulette et servez bien frais.

Diner : Filet de dorade cuit au four et haricot blanc

20 min.



- Haricots blancs x 192 g
- Huile d'olive vierge extra x 10 ml
- Ail x 5 g
- Daurade x 115 g
- Échalote x 10 g

Recette : Préchauffez votre four à 200°C. Huilez légèrement un plat allant au four, puis disposez les haricots dans le fond du plat. Déposez ensuite le filet de poisson directement sur les haricots. Parsemez le poisson avec l'échalote et l'ail émincés, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez les brins de thym frais, et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Enfournez le plat dans le four préchauffé et laissez cuire jusqu'à ce que le poisson soit opaque et tendre, soit environ 15 minutes, selon l'épaisseur du filet. Servez bien chaud, pour un repas savoureux qui allie simplicité et élégance

Jeudi

Entrée déjeuner : Salade de roquette, comté, basilic et noix

15 min.



- Roquette x 80 g
- Noix, fraîche x 17 g
- Jus de citron x 10 ml
- Comté fromage x 34 g
- Huile d'olive vierge extra x 17 ml
- Basilic, frais x 10 g

Recette : Lavez et essorez soigneusement la salade. Ciselez les feuilles de basilic pour libérer leur parfum. Coupez le comté en petits dés et concassez les noix. Dans un bol, disposez la salade, ajoutez les dés de comté, parsemez de basilic ciselé et de noix concassées. Dans un petit récipient à part, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre, puis servez la vinaigrette séparément pour ajuster l'assaisonnement à votre goût. Mélangez délicatement avant de servir pour une entrée croquante et parfumée, où la douceur du comté, le caractère des noix et la fraîcheur du basilic s'associent à merveille.

Déjeuner : Omelette aux courges, poireau et carotte

15 min.



- Potiron x 100 g
- Carotte, cuite x 60 g
- Oignon x 30 g
- Fromage type feta, au lait de vache x 11 g
- Oeuf x 2 piece
- Poireau x 80 g
- Lait demi-écrémé x 30 ml
- Huile d'olive vierge extra x 17 ml
- Graines de tournesol x 11 g
- Ail séché, poudre x 2 g

Recette : Faire revenir le poireau et la carotte avant d'ajouter les œufs.

Entrée dîner : Potage potimarron

45 min.



- Eau du robinet x 250 ml
- Oignon x 25 g
- Noix de muscade x 6 g
- Potimarron x 125 g
- Huile d'olive vierge extra x 17 ml

Recette : Laver et decouper les différents légumes en dés grossiers. Dans une cocotte sous pression (ou marmite) faire revenire les légumes dans l'huile chaude pour les faire dorer. Puis, recouvrer les d'eau et couvrir. Laisser cuire 20 à 30 minute. Une fois les légumes cuits, mixer les avec un mixeur plongeant et assaisonner a votre convenance.

Diner : oeufs au plat et poivron

20 min.



- Poivron jaune, rouge frais, surgelé ou en conserve x 200 g
- Oeuf x 2 piece
- Basilic, frais x 2 g
- Huile d'olive vierge extra x 17 ml
- Herbes de Provence x 2 g

Recette : 1 - Lavez le poivron, retirez les graines et coupez-le en fines lanières. 2 - Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et faites-les sauter pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement croquants. 3 - Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites un petit espace au centre des poivrons dans la poêle et cassez délicatement les oeufs dans cet espace. 4 - Assaisonnez les oeufs et laissez cuire pendant environ 3-4 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient pris mais que les jaunes restent coulants. 5 - Saupoudrez les oeufs au plat et les poivrons de persil frais haché et servez ! A noter : entre octobre et mai, privilégiez des poivrons surgelés.

Vendredi

Entrée déjeuner : Potage crème potimarron

45 min.



- Eau du robinet x 250 ml
- Oignon x 25 g
- Crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse x 20 g
- Potimarron x 125 g
- Huile d'olive vierge extra x 20 ml
- Noix de muscade x 7 g

Recette : Laver, éplucher et decouper les différents légumes en dés grossiers. Dans une cocotte sous pression (ou marmite) faire revenire les légumes dans l'huile chaude pour les faire dorer. Puis, recouvrer les d'eau et couvrir. Laisser cuire 20 à 30 minute. Une fois les légumes cuits, mixer les avec un mixeur plongeant, ajouter la crème fraiche et assaisonner a votre convenance.

Déjeuner : Salade automnale de mâche, lentilles et halloumi

15 min.



- Mâche x 180 g
- Lentilles x 204 g
- Noix, séchée, cerneaux x 20 g
- Huile d'olive vierge extra x 5 ml
- Champignon de Paris x 150 g
- Fromage type halloumi au lait de vache, brebis et chèvre x 54 g
- Vinaigre de cidre x 10 ml

Recette : Fais dorer les champignons avec une partie de l'huile. Grille le halloumi. Dispose la mâche et les lentilles cuites dans une assiette, ajoute les champignons, le halloumi et les noix. Assaisonne avec le vinaigre et le reste de l'huile.

Diner : Poulet mijoté aux tomates, chou romanesco et quinoa

30 min.



- Chou romanesco x 200 g
- Filet de poulet x 163 g
- Oignon x 20 g
- Basilic, frais x 5 g
- Tomates pelées en boite x 150 g
- Quinoa x 81 g
- Huile d'olive vierge extra x 14 ml
- Ail x 7 g

Recette : Faites cuire le chou romanesco (lavé et coupé en morceaux) à la vapeur pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. En parallèle, faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet (généralement 15 minutes dans de l'eau bouillante), puis égouttez et réservez. Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive et faites dorer les filets de poulet quelques minutes de chaque côté. Retirez-les et réservez au chaud. Ajoutez ensuite l'oignon émincé et l'ail haché, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés. Remettez les filets de poulet dans la casserole et ajoutez les tomates coupées en morceaux. Couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour maintenir une bonne consistance. En fin de cuisson, ajoutez le chou romanesco, les olives et le basilic frais et mélangez délicatement. Servez chaud, accompagné du quinoa, qui absorbera les délicieux arômes du plat. Ce plat allie saveurs méditerranéennes et équilibre nutritionnel, parfait pour un repas gourmand et complet

Samedi

Entrée déjeuner : Salade de roquette, comté, basilic et noix

15 min.



- Roquette x 80 g
- Noix, fraîche x 15 g
- Jus de citron x 10 ml
- Comté fromage x 30 g
- Huile d'olive vierge extra x 15 ml
- Basilic, frais x 10 g

Recette : Lavez et essorez soigneusement la salade. Ciselez les feuilles de basilic pour libérer leur parfum. Coupez le comté en petits dés et concassez les noix. Dans un bol, disposez la salade, ajoutez les dés de comté, parsemez de basilic ciselé et de noix concassées. Dans un petit récipient à part, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre, puis servez la vinaigrette séparément pour ajuster l'assaisonnement à votre goût. Mélangez délicatement avant de servir pour une entrée croquante et parfumée, où la douceur du comté, le caractère des noix et la fraîcheur du basilic s'associent à merveille.

Déjeuner : Omelette au brocoli, poivron et poireau

15 min.



- Brocoli x 100 g
- Poireau x 60 g
- Oignon x 30 g
- Fromage type feta, au lait de vache x 10 g
- Oeuf x 2 piece
- Poivron, vert, jaune ou rouge x 80 g
- Lait demi-écrémé x 30 ml
- Huile d'olive vierge extra x 15 ml
- Graines de tournesol x 10 g
- Ail séché, poudre x 2 g

Recette : Ajouter le poivron et le poireau. Le plat reste P-L.

Entrée dîner : Velouté potimarron

40 min.



- Eau du robinet x 250 ml
- Oignon x 25 g
- Crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse x 15 ml
- jaune d'œuf x 1 piece
- Potimarron x 125 g
- Huile d'olive vierge extra x 15 ml
- Noix de muscade x 5 g

Recette : Laver, éplucher et decouper les différents légumes en dés grossiers. Dans une cocotte sous pression (ou marmite) faire revenire les légumes dans l'huile chaude pour les faire dorer. Puis, recouvrer les d'eau et couvrir. Laisser cuire 20 à 30 minute. Une fois les légumes cuits, mixer les avec un mixeur plongeant, ajouter la crème fraiche et assaisonner a votre convenance. Ajouter le jaune d'oeuf avant de servir et mélanger pour épaissir la soupe sans cuire l'oeuf.

Diner : Haricots blancs au lait de coco, courgette et poivron

15 min.



- Haricots blancs x 202 g
- Poivron, vert, jaune ou rouge x 80 g
- Oignon x 30 g
- Persil, frais x 10 g
- Thym, frais x 2 g
- Laurier, feuille x 2 g
- Courgette x 100 g
- Lait de coco ou Crème de coco x 50 ml
- Noix de cajou, grillée, non salée x 15 g
- Ail séché, poudre x 2 g
- Cumin, graine x 2 g

Recette : Ajouter la courgette et le poivron au mijoté.

Dimanche

Entrée déjeuner : Salade croquante de thon, chou frisé et pomme

15 min.



- Chou frisé x 70 g
- Carotte x 50 g
- Huile d'olive vierge extra x 18 ml
- Vinaigre de cidre x 10 ml
- Thon, au naturel x 59 g
- Pomme x 30 g
- Moutarde x 18 g

Recette : Égouttez le thon et mettez-le dans un bol. Émincez finement le chou frisé, râpez la carotte et coupez la pomme en dés, puis mélangez le tout avec le thon. Dans un bol séparé, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le miel, du sel et du poivre, puis versez-la sur la salade et mélangez bien. Servez bien frais, décoré de quelques feuilles de persil ou de graines de sésame pour une touche croquante et aromatique. Cette entrée marie le fondant du thon, la fraîcheur de la pomme, le croquant du chou frisé et la douceur subtile du miel, pour un équilibre parfait des saveurs.

Déjeuner : Curry de Chou-Fleur et Pois Chiches au Lait de Coco

30 min.



- Chou-fleur x 220 g
- Epinards x 100 g
- Riz complet x 59 g
- Ail x 6 g
- Curry, poudre x 1 pincee
- Pois chiches x 142 g
- Lait de coco ou Crème de coco x 95 ml
- Oignon x 40 g
- Cumin, graine x 2 g
- Curcuma, poudre x 1 pincee

Recette : Cuisez le chou-fleur à la vapeur pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pendant ce temps, faites cuire le riz complet selon les instructions du paquet (généralement 30 à 40 minutes). Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez l'oignon haché et l'ail émincé, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Incorporez ensuite le chou-fleur vapeur, faites-le revenir quelques minutes, puis ajoutez la poudre de curry, le curcuma et le cumin, en mélangeant bien pour enrober tous les ingrédients d'épices. Versez le lait de coco, ajoutez les pois chiches cuits, assaisonnez avec du sel et du poivre, et laissez mijoter 5 minutes à feu doux. Servez chaud, accompagné de riz complet bien cuit, et garnissez avec de la coriandre fraîche pour une touche finale parfumée.

Diner : Lentilles vertes aux poireaux

30 min.



- Bouillon de légumes, déshydraté x 250 ml
- Tofu soyeux, préemballé x 83 g
- Huile d'olive vierge extra x 5 ml
- Poireau x 200 g
- Lentilles vertes, sèches x 59 g

Recette : Lavez et émincez les poireaux. Dans une poêle, faites revenir les poireaux dans l'huile quelques minutes, puis ajoutez les lentilles vertes avec un peu de bouillon. Laissez cuire à feu moyen en ajoutant régulièrement du bouillon, comme pour un risotto. En fin de cuisson, ajoutez le tofu, du sel et du poivre, et mélangez bien. Servir bien chaud, avec un peu de parmesan.

Ma liste de courses pour la semaine

Voici la liste de courses pour Mes Meilleurs Menus de la semaine :

eaux et autres boissons

Eau du robinet	750 g
Jus de citron	75 ml
Lait de coco ou Crème de coco	210 ml
Lait végétal riz	650 ml

produits sucrés

Flocon d'avoine	200 g
Miel	37 g
Muesli croustillant, au quinoa	100 g

fruits, légumes, légumineuses et oléagineux

Amandes	55 g
Blettes	300 g
Brocoli	100 g
Carotte	50 g
Carotte, cuite	140 g
Champignon de Paris	150 g
Champignon de Paris frais	100 g
Chou frisé	70 g
Chou romanesco	200 g
Chou-fleur	220 g
Courgette	200 g
Céleri branche	450 g
Endive	240 g
Epinards	200 g
Fenouil	200 g
Figue	450 g
Fruit de saison	200 g
graines de de lin	55 g
Graines de tournesol	75 g
Haricots blancs	500 g
Lentilles	150 g
Lentilles vertes	70 g
Lentilles vertes, sèches	50 g
Mâche	180 g
Noix de cajou, grillée, non salée	30 g
Noix, fraîche	75 g
Noix, séchée, cerneaux	35 g
Petits pois	150 g
Poire	510 g
Poireau	140 g
Poireau	200 g
Pois chiches	120 g

aides culinaires et ingrédients divers

Ail	42 g
Ail séché, poudre	8 g
Basilic, frais	52 g
Cannelle, poudre	2 g
Cumin, graine	4 g
Câpres, au vinaigre	15 g
Herbes de Provence	2 g
Laurier, feuille	2 g
Moutarde	60 g
Noix de muscade	15 g
Oignon	305 g
Persil, frais	20 g
Poudre cacao	8 g
Sauce tomate aux oignons en boite	100 ml
Thym, frais	2 g
Tofu soyeux, préemballé	70 g
Tomates pelées en boite	250 g
Vinaigre balsamique	5 ml
Vinaigre de cidre	75 ml
Échalote	20 g

matières grasses

Huile d'olive vierge extra	255 ml
Huile de noix	30 ml

viandes, oeufs, poissons et assimilés

Daurade	120 g
Filet de poulet	270 g
Jambon de poulet	50 g
Saucisse de Toulouse	100 g
Saumon	150 g
Thon, au naturel	50 g

produits laitiers et assimilés

Comté fromage	60 g
Crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse	30 ml
Emmental rapé	40 g
Fromage blanc nature, 3% MG	180 g
Fromage type feta, au lait de vache	20 g
Fromage type halloumi au lait de vache, brebis et chèvre	40 g
Lait demi-écrémé	500 ml
Lait demi-écrémé	60 ml

Poivron jaune, rouge frais, surgelé ou en conserve	200 g
Poivron, vert, jaune ou rouge	160 g
Pomme	190 g
Potimarron	375 g
Potiron	100 g
Roquette	160 g
Sésame, graine	10 g
Épinards	300 g

Yaourt 0%	90 g

entrées et plats composés

Bouillon de légumes, déshydraté	260 g

produits céréaliers

Farine d'épeautre complète	10 g
Farine de sarrasin	40 g
Quinoa	60 g
Riz complet	100 g

viandes, œufs, poissons et assimilés

jaune d'œuf	1 piece
Oeuf	11 piece
Pintade, cuisse, crue	160 g