



**Banque Alimentaire  
des Bouches-du-Rhône**

## *2 semaines de menus variés*

*(mars / mai)*



*Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises choses en cuisine : tout doit être bon, à condition d'être préparé avec goût, même les produits les plus humbles*

21 Avril 2020

*Ce recueil de menus a été élaboré à la demande d'une importante association des Bouches du Rhône dans le contexte très particulier de la période de confinement répondant à la pandémie du COVID 19 au printemps 2020.*

*Le contexte est le suivant :*

- *Les familles accompagnées (hommes, femmes, enfants) sont composées de 1 à 4 personnes avec des revenus très modestes*
- *Elles disposent du matériel de base pour cuisiner*
- *Certaines ont très peu d'expérience de la préparation des repas*
- *Des produits secs, des conserves et des produits frais sont mis à disposition par l'association*
- *Les repas proposés doivent être variés, équilibrés, peu onéreux et agréables, surtout dans le contexte difficile du confinement*
- *La participation des enfants est recherchée lors des préparations (repère \*)*
- *Le jambon peut être remplacé par du blanc de poulet, les lardons par des lardons de volaille*
- *Les produits frais utilisés sont de saison (mars à mai)*
- *Les quantités indiquées sont pour 4 personnes*
- *Les menus sont établis avec des produits de saison, pour 2 semaines*

# Lundi 1<sup>e</sup>

**Midi :** Salade de pois chiches  
Gratin de chou fleur sauce Béchamel  
Œufs durs  
Salade  
Compote des grands

**Soir :** Petit jardin à croquer sauce tartare \*  
Raviolis maison \*  
Salade  
Fruit

## **Salade de pois chiches**

**400 gr de pois chiches égouttés, 1 oignon rouge, 1 citron, 1/2 botte de coriandre, 1/2 botte de radis, huile d'olive, sel, poivre, piment.**

*Dans un grand saladier, écraser grossièrement à la fourchette les pois chiches égouttés. Saler, poivrer.*

*Emincer le plus finement possible l'oignon et les radis et les ajouter aux pois chiches.*

*Assaisonner avec le jus et le zeste de citron, l'huile d'olive et le piment.*

*Parsemer de coriandre finement ciselée.*

## **Choux-fleurs béchamel**

**1 Kg de choux-fleurs, 1/2 litre de lait, 50 gr de beurre, 30 gr de farine, sel, poivre .**

*Faire cuire le chou fleur à l'eau ou à la vapeur .*

*Préparer la béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine puis d'un coup le lait froid, bien mélanger au fouet . Laisser épaissir 10 mn à feu doux . Saler, poivrer en fin de cuisson .*

*Placer les choux-fleurs dans un plat allant au four, recouvrir de sauce béchamel, saupoudrer de fromage râpé et laisser gratiner quelques minutes .*

## Œufs durs

**Compter 2 œufs par adulte, 1 pour les enfants**

*Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition.*

*Plonger les œufs délicatement (avec l'aide d'une écumoire de préférence) dans l'eau bouillante et laisser cuire à frémissements pendant 9-10 minutes*

*Les plonger immédiatement dans de l'eau froide pour stopper la cuisson, puis les écaler.*

## Compote des grands

**2 pommes, 2 mandarines, 2 poires, 2 bananes 1 citron, 4 clous de girofle, 1 petit morceau de gingembre, cannelle, 1 gousse de vanille.**

*Dans une casserole, détailler les pommes, les poires, les bananes en morceaux et arroser du jus de citron. Ajouter les quartiers de mandarine et poivrer. Mouiller avec 60 cl d'eau.*

*Enfermer la cannelle, le gingembre, les clous de girofle et la vanille dans un morceau de gaze et les ajouter dans la casserole. (les épices peuvent également être en poudre).*

*Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 20 mn à feu très doux.*

*Hors du feu, ôter le sachet d'épices*

*Servir tiède ou froid dans une petite coupe.*

## **Petit jardin à croquer**

**½ botte de petites carottes, ½ botte de radis, ½ concombre, ½ chou fleur, sauce tartare**

*Éplucher les carottes en conservant un peu de vert et les couper en deux.*

*Éplucher et couper le concombre en bâtonnets.*

*Séparer le chou-fleur en petits bouquets.*

*Couper les radis en conservant du vert.*

*Consommer sans modération en trempant les légumes dans la sauce tartare*

## **Sauce tartare**

**1 yaourt nature, 1 c. à s. de moutarde forte, 1 gousse d'ail, ciboulette**

*Emincer finement la gousse d'ail*

*Couper la ciboulette en morceaux de 5 mm*

*Mélanger tous les ingrédients*

*Utiliser cette sauce : Pour aromatiser une garniture  
Tartinier sur des toasts.*

## Raviolis maison

**300 g de farine, 3 œufs, 100 g de jambon, 100 g de fromage râpé, 3 tomates, quelques feuilles de basilic frais**

*Mélanger la farine, les œufs et 2 c. à s. d'huile d'olive. Pétrir 10 mn pour obtenir une pâte élastique. Couvrir d'un film et laisse reposer 1 h. au frais*

*Etaler la pâte très finement.*

*Avec un emporte pièce (ou un verre), découper des morceaux de pâte et les étaler sur une surface farinée.*

*Déposer des petits tas de jambon haché et de fromage râpé sur la moitié des ronds de pâte. Poser les autres ronds par-dessus et les souder avec une fourchette. Laisser reposer 1 heure*

*Peler et couper les tomates en morceaux puis les cuire 20 minutes ; Saler, poivrer.*

*Cuire les raviolis 7 minutes à l'eau bouillante*

*Servir avec la sauce tomate et le basilic*

## **Mardi 2**

**Midi :** Salade de champignons  
Ecrasée de chou vert et pommes de terre  
Saucisses de Toulouse à la poêle  
Salade  
Fromage  
Fruit

**Soir :** Carpaccio oriental de betterave  
Taboulé au thon  
Fromage  
Tarte aux pommes \*

## **Salade de champignons**

**500 gr de champignons de Paris, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 tomate, 3 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de ciboulette ciselée, sel**

*Nettoyer les champignons et les couper en lamelles*

*Dans un saladier, les mélanger et les arroser du jus de citron.*

*Saler*

*Avant de servir, verser l'huile et mélanger.*

*Laver la tomate et la découper en tranches*

*Parsemer de ciboulette et décorer avec les tranches de tomates*

## **Ecrasée de chou vert et pommes de terre**

**1 chou vert, 2 pommes de terre, 1 cube de bouillon de bœuf, lait, beurre, sel, poivre,**

*Effeuille le chou et le cuire dans de l'eau après y avoir ajouté un cube de bouillon de bœuf.*

*Pendant ce temps, cuire les pommes de terre à l'eau.*

*Une fois que le chou est cuit, l'égoutter.*

*Mélanger le chou avec les pommes de terre. Ecraser le tout avec un presse-purée ou à la fourchette en y ajoutant du beurre et du lait (comme un purée normale).*

*Saler, poivrer*

*Servir avec des saucisses de Toulouse poêlées*

## Saucisses de Toulouse à la poêle

### **500 g ou 4 saucisses de Toulouse**

*Les saucisses de Toulouse contiennent déjà du gras. Il n'est donc pas nécessaire d'ajouter de la matière grasse pour une cuisson à la poêle.*

*Opter plutôt pour une poêle antiadhésive chauffée sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, placer les saucisses de Toulouse et les faire griller quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement brunes de chaque côté.*

*Les retourner toutes les 2 à 3 minutes*

*Selon le calibre des saucisses, compter 10 à 15 minutes de temps de cuisson au total.*

## Carpaccio oriental de betteraves

**4 betteraves cuites, 2 oranges, 1 poignée de raisins secs, coriandre, huile d'olive, fleur d'oranger, cumin en poudre, vinaigre.**

*Peler les betteraves et les couper en fines lamelles*

*Peler les oranges et conserver 1 zeste.*

*Séparer les quartiers et les fendre dans le sens de la longueur en 2 parties*

*Dresser les assiettes en alternant betterave/orange.*

*Parsemer de raisins secs, de zestes d'orange taillés finement et de coriandre ciselée.*

*Préparer la sauce en mélangeant l'huile, le vinaigre, la fleur d'oranger, le cumin, le sel et le poivre puis verser sur les assiettes*

## **Taboulé au thon**

**200 g de couscous moyen, 50 g de raisins secs, 1 jus de citron, 3 c. à s. d'huile d'olive, 25 cl d'eau froide, ½ oignon, 1 gousse d'ail, ½ poivron, 2 tomates, 1 boîte de thon, 1 bouquet de persil ou de menthe**

*Dans un saladier, mettre les graines de couscous, les raisins secs, les jus de citron, l'huile d'olive et 25cl d'eau froide. Laisser les graines gonfler en remuant de temps en temps.*

*Couper en petits morceaux les tomates, le poivron, l'ail et l'oignon. Emietter le thon et hacher le persil (ou la menthe).*

*Une fois que les graines ont absorbé l'eau, mélanger le contenu des deux saladiers, saler et poivrer. Réserver au frais*

## **Tarte aux pommes**

**1 pâte feuilletée prête à dérouler, 3 pommes reinettes, 30 gr de beurre, 1 c. à s. de jus de citron, 2 c. à s. de sucre roux**

*Préchauffer le four à 210-240°C. Retailer la pâte pour obtenir un disque de 20 cm de diamètre et la déposer sur une plaque à pâtisserie beurrée et farinée, (ou l'isoler avec du papier sulfurisé).*

*Peler les pommes, retirer le cœur et les couper en très fines lamelles. Les arroser avec le jus de citron*

*Disposer en rosace les lamelles de pommes sur le fond de tarte sans trop les faire se chevaucher, les poudrer de sucre roux et répartir le beurre détaillé en petits morceaux. Faire cuire au four, à mi-hauteur, pendant 20 minutes.*

*Servir cette tarte aux pommes tiède ou froide*

## Mercredi 3

**Midi :** Salade d'endives, pomme et noix

Pâtes à la campagnarde

Pommes farcies aux fruits secs \*

**Soir :** Salade de concombre au yaourt

Boulettes de viande à la menthe

Pommes de terre en papillotes

Salade

Clafoutis \*

## **Salade aux endives, pommes et noix**

**4 endives, 2 pommes vertes, 50 g d'emmental coupé en cubes, 16 noix, 1 c. à s. de miel ou de sucre, 4 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à s. de vinaigre, sel, poivre**

*Nettoyer les endives et les couper en lamelles,  
Extraire les cerneaux de noix sans faire trop de petit débris.  
Couper les pommes en dés après les avoir pelées.*

*Dans un saladier, déposer les endives en premier, puis les pommes, l'emmental et les noix.*

*Mettre la moutarde et l'huile dans un bol, puis battre avec une fourchette. Y mêler le miel ou sucre, le vinaigre, saler et poivrer selon votre convenance. (Le miel ou le sucre réduisent l'amertume des endives)*

## **Pâtes à la campagnarde**

**200gr de pâtes déjà cuites, 2 petites boîtes de champignons de Paris, 100 g de lardons fumés, 20 cl de crème liquide à 15% de MG, 2 c. à s. d'oignons hachés, 2 c. à s. de persil haché, poivre, sel**

*Faire sauter les champignons égouttés à la poêle dans un peu de matière grasse Ajouter les lardons et faire dorer à feu vif.*

*Baisser le feu et saupoudrer d'oignon et de persil.*

*Bien mélanger et poursuivre la cuisson quelques instants. Ne pas laisser les oignons prendre couleur.*

*Verser la crème liquide et amalgamer le tout.*

*Ajouter les pâtes en les retournant bien, pour les envelopper de sauce. Poivrer, ne pas saler*

## **Pommes farcies aux fruits secs**

**4 pommes, 40 gr de beurre, 8 amandes concassées, 8 dattes, 100 gr de raisins secs, 4 c. à s. de miel.**

*Mettre les raisins 2mn dans l'eau bouillante.*

*Laver les pommes et retirer le dessus de chacune d'elles. Conserver le chapeau. Enlever le cœur et les pépins sans percer. Les évider par de petits mouvements circulaires pour ne retirer que la chair.*

*Dans un saladier, couper en petits morceaux la chair des pommes et des dattes et mélanger avec les raisins, les amandes concassées et le miel.*

*Remplir les pommes avec le mélange obtenu, les disposer dans un plat à gratin, mettre une noisette de beurre sur chacune d'elles, puis les coiffer de leur chapeau. Verser 1 ou 2 c. à s. d'eau dans le plat*

*Enfourner à four chaud pendant 35 mn.*

## **Salade de concombre au yaourt**

**1 concombre, 1 yaourt à la grec, 1 gousse d'ail, 1 citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s de vinaigre, gros sel, poivre, aneth**

*Éplucher le concombre, ôter les graines, le couper en fines rondelles, les disposer dans un plat et saupoudrer de gros sel. Laisser égoutter 15 min environ, puis passez-les sous l'eau claire. Les éponger à l'aide de papier absorbant.*

*Verser le yaourt dans un saladier. Ajouter la gousse d'ail écrasée, l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre. Saler, poivrer. Incorporez les rondelles de concombre et l'aneth ciselé à la préparation. Mélanger de façon à ce que la sauce enveloppe bien le concombre. Décorer de quelques brins d'aneth et servir bien frais.*

## **Boulettes de viande à la menthe**

**400 g de restes de viande (bœuf, poulet, agneau,...) 2 œufs, 2 oignons, 3 c. à s. de chapelure, 2 c. à s. de yaourt, menthe fraîche.**

*Préchauffer le four à 180°C (th6)*

*Hacher ma viande au mixeur*

*Eplucher et émincer les oignons*

*Ciseler la menthe*

*Mélanger la viande avec les œufs, les oignons, la menthe, la chapelure et le yaourt*

*Former des boulettes*

*Enfourner pour 20 minutes*

## **Pommes de terre en papillotes**

**4 pommes de terre, 400 g de fromage blanc, 10 cl de crème fraîche épaisse, 10 brins de ciboulette, 1 échalote, sel, poivre.**

*Préchauffer le four à th.6 (180 °C).*

*Laver, sécher les pommes de terre, puis les envelopper de papier aluminium. Enfourner pour 1h.*

*Peler et hacher l'échalote. Nettoyer et ciseler la ciboulette.*

*Dans un bol, fouetter le fromage blanc avec la crème.*

*Incorporer l'échalote et la ciboulette, saler et poivrer.*

*Réserver au réfrigérateur.*

*Lorsque les pommes de terre sont cuites, les déballer, les inciser et les napper de sauce.*

## Clafoutis aux pommes

**4 pommes, 2 œufs, ¼ litre de lait, 50 gr de sucre, 100 gr de farine, 15 gr de beurre, sel.**

*Eplucher les pommes, les couper en morceaux et les installer dans un plat.*

*Battre tous les ingrédients dans une terrine et verser le mélange sur les pommes.*

*Cuire 35 mn au four à 200°c (th 6/7)*

*Variante : clafoutis aux poires, aux prunes, aux pêches, aux abricots, aux cerises ...avec tous les fruits disponibles, frais ou en conserve.*

## Jeudi 4

**Midi :** Carottes râpées à l'échalote  
Salade de riz au thon  
Salade  
Fromage  
Salade de fruit Sofia \*

**Soir :** Toasts rillettes de maquereaux \*  
Gratin de pâtes aux petits légumes  
Salade  
Crème vanillée

## **Carottes râpées à l'échalote**

**5 carottes, 1 belle échalote, 1 citron, 1 c. à s. d'huile, persil, sel, poivre**

*Laver et éplucher les carottes. Les râper dans un saladier.*

*Éplucher et hacher l'échalote avant de l'ajouter.*

*Saler et poivrer. Ajouter l'huile et le jus de citron. Bien mélanger le tout.*

*Saupoudrer de persil haché*

*Les carottes râpées ont plus de saveur à température ambiante, ainsi si vous les préparez à l'avance sortez-les une heure avant de consommer.*

## **Salade de riz au thon**

**180g de riz, 1 boîte de thon au naturel, 2 œufs, 1 boîte de maïs, olives noires dénoyautées, ciboulette, 150 g de tomates cerise, 1 échalote, moutarde à l'ancienne, vinaigre, huile d'olive**

*Cuire le riz le temps indiqué sur le paquet. Le rincer sous l'eau froide et l'égoutter*

*Cuire les œufs dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min.*

*Ciseler l'échalote et la ciboulette, couper les tomates en 2 et les olives en rondelles. Egoutter le thon et le maïs.*

*Dans un saladier, mélanger la moutarde, le vinaigre, l'huile et un filet de miel pour l'adoucir un peu la vinaigrette.*

*Ajouter le riz, les tomates, les olives, l'échalote, la ciboulette et le maïs. Emietter et ajouter le thon. Saler, poivrer et mélanger le tout. Déposer les œufs coupés en quatre et déguster*

## **Salade de fruits Sofia**

**Utiliser les fruits disponibles (bananes, oranges, pommes, poires, ananas, fraises,.), 1 citron, 2 yaourts nature, 2 sachets de sucre vanillé.**

*Eplucher et couper les fruits en morceaux.*

*Dans un saladier, mélanger les fruits et les arroser du jus de citron*

*Verser les deux yaourts sur les fruits et mélanger.*

*Saupoudrer de sucre vanillé*

*Réserver au frais.*

## **Toasts aux rillettes de maquereaux**

**1 boîte de maquereaux au naturel, 6 portions de fromage fondu, 1 citron, ciboulette, 8 tranches de pain**

*Egoutter les maquereaux et les écraser finement à la fourchette*

*Mélanger ce hachis avec le fromage fondu, ajouter le jus d'un citron, la ciboulette ciselée, saler et poivrer.*

*A la fourchette, réduire ce mélange en pommade*

*Passer les tranches de pain au toasteur ou au grill et laisser refroidir*

*Tartiner le mélange sur les toasts*

*Cette préparation peut également être utilisée pour garnir des feuilles d'endive, des tomates cerise, des fonds d'artichauts.*

## **Gratin de pâtes aux petits légumes**

**400 g de pâtes, 1 petite boîte de tomates concassées, 150 g de champignons de Paris, 2 courgettes, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 50 g de gruyère râpé, herbes de Provence, sel, poivre, 25 g de beurre**

*Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons et l'ail finement émincés, ajouter les tomates, les courgettes et les champignons en rondelles. Assaisonner avec les herbes, le sel et le poivre. Laisser mijoter 20 min à feu doux.*

*Faire cuire les pâtes (le temps indiqué sur le paquet).*

*Mélanger puis mettre dans un plat à gratin. Sur le dessus, saupoudrer le gruyère râpé et quelques noisettes de beurre.*

*Mettre au four à 210°C 15 min et en mode gril quelques minutes en fin de cuisson.*

## **Crème vanillée**

**50 cl de lait, 2 sachets de sucre vanillé, 3 c. à s. rase de Maïzena, 30 g de sucre en poudre, 1 œuf, 4 ramequins**

*Porter à ébullition la moitié du lait avec le sucre vanillé.*

*Dans un saladier, mélanger l'autre moitié du lait froid avec la Maïzena. Ajoutez les sucres et l'œuf. Fouetter.*

*Verser le lait bouillant sur la préparation sans cesser de remuer.*

*Reverser la préparation dans la casserole et faire cuire à petit feu en remuant constamment jusqu'à ce que la crème épaisse. Verser dans les ramequins.*

*Servir la crème tiède ou complètement refroidie.*

## Vendredi 5

**Midi :**

Tomates mozzarella  
Escalopes de dinde au citron  
Purée de pommes de terre  
Salade  
Quatre quarts maison \*

**Soir :**

Salade niçoise  
Cornets de jambon macédoine  
Baguette flambée  
Salade de fruits au tonic \*

## **Tomates mozzarella**

**3 tomates, 150 gr de mozzarella, olives noires, basilic, huile d'olive.**

*Découper les tomates en tranches*

*Intercaler les tranches de mozzarella entre les tranches de tomates en les faisant se chevaucher*

*Laisser couler un filet d'huile d'olive sur les tomates et la mozzarella, saler, poivrer.*

*Emincer finement les feuilles de basilic et les parsemer sur le plat.*

*Décorer avec quelques feuilles de basilic et des olives noires.*

*Consommer avec du pain grillé.*

## **Escalopes de dinde au citron**

**4 petites escalopes de dinde, 1 citron, 1 petit pot de fromage blanc, 1 oignon, 1 c. à s. d'huile, sel, poivre**

*Après avoir fait revenir l'oignon haché dans une poêle avec l'huile, cuire les escalopes pendant 10 mn.*

*Ajouter le jus du citron et laisser mijoter quelques minutes.*

*Baisser le feu au minimum et ajouter le fromage blanc, délayer, saler et poivrer.*

*Servir les escalopes.*

## **Purée de pommes de terre**

**800 gr de pommes de terre, 20 cl de lait, muscade, beurre, ciboulette**

*Laver, éplucher et couper les pommes de terre*

*Cuire 30 mn à l'eau salée*

*Egoutter et écraser les pommes de terre au robot ou à la fourchette (purée « maison »)*

*Faire infuser le lait et la muscade puis ajouter à la purée, mélanger en saupoudrant de ciboulette*

*Maintenir au chaud et ajouter une noix de beurre lors du service.*

## **Quatre quarts au citron**

**5 œufs, 250 gr de farine, 2 citrons, 250 gr de sucre en poudre, 250 gr de beurre doux**

*Préchauffer le four à th.5-6 (160°C).*

*Découper le beurre en petits morceaux.*

*Dans une casserole, faire fondre le beurre au bain-marie.*

*Casser les œufs dans un saladier et les fouetter avec le sucre et le beurre fondu.*

*Ajouter la farine, puis brasser le tout.*

*Rincer les citrons.*

*Zester l'un des deux citrons, les presser et ajouter les jus et le zeste à la préparation.*

*Verser la pâte dans un moule à cake beurré.*

*Enfourner pour une cuisson de 35 min.*

## Salade niçoise

**100 gr de salade jeunes pousses ....., 3 tomates, 3 branches de céleri, 1 botte de radis, olives noires, 60 gr d'anchois, 1 botte de cebette, 1 petite boîte de haricots verts, 2 œufs, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 citron**

*Faire durcir les œufs 10mn dans l'eau bouillante, les écaler.*

*Dans un grand saladier, mélanger la salade, les tomates coupées en quartiers, les radis coupés en rondelles, la cebette et les haricots verts, émietter les œufs, ajouter les anchois et les olives dénoyautées.*

*Arroser avec l'huile d'olive et le jus de citron, saler, poivrer.*

*Tenir au frais jusqu'au service.*

## Cornets de jambon macédoine

**4 tranches de jambon blanc découenné, 250 g de macédoine, 3 c. à s. de mayonnaise, 1 bouquet de persil frais, 4 feuilles de laitue, 4 cornichons, sel, poivre**

*Égoutter et disposer la macédoine de légumes dans un grand récipient. Ajouter la mayonnaise, le persil ciselé, les cornichons coupés en fines lamelles, saler, poivrer, mélanger.*

*Disposer une tranche de jambon blanc dans une assiette.*

*Déposer un peu de macédoine sur l'un des côtés de la tranche.*

*Rouler délicatement afin de bien enfermer la macédoine.*

*Déposer le cornet de jambon sur une feuille de laitue et renouveler l'opération pour chacune des tranches de jambon.*

*Déguster bien frais.*

## Mayonnaise

**1 œuf, 1 c. à c. de moutarde, 20cl d'huile, 1 c. à c. de vinaigre, sel, poivre.**

*Tous les éléments sont à la même température*

*Dans un bol, mélanger avec un fouet le jaune d'œuf, le sel, le poivre et la moutarde.*

*Quand le mélange est bien lisse, ajouter l'huile en fin filet sans cesser de mélanger.*

*Lorsque la sauce commence à prendre, verser l'huile plus rapidement. Tourner sans arrêt mais sans précipitation durant toute la préparation.*

*A la fin, ajouter le vinaigre, la sauce tiendra mieux.*

*Quand la mayonnaise est très ferme, la mettre au frais*

***Consommer rapidement, dans la journée.***

## Baguette flambée

**1 baguette, 200 g de gruyère râpé, 200 g de lardons fumés, persil, 50 cl de crème fraîche épaisse, parmesan, muscade, sel, poivre.**

*Faire revenir les lardons dans une poêle quelques minutes, les égoutter et les passer au robot*

*Passer ensuite le gruyère râpé au robot pour le diminuer, idem pou le persil*

*Mélanger les lardons, le gruyère et le persil, saler, poivrer.*

*Couper la baguette en trois, puis chaque morceau dans sa longueur*

*Les garnir de la préparation puis saupoudrer de la muscade et de parmesan*

*Enfourner 10 mn à four chaud*

## **Salade de fruits au tonic**

**1 orange, 1 banane, 1 pamplemousse rose, 1 pommes, 1 citron, 2 c. à s. de sucre semoule, 1/4 litre de tonic**

*Peler oranges et pamplemousse, ne garder que la pulpe détaillée en cubes.*

*Lever le zeste et presser le citron*

*Peler les pommes, détailler la chair en dés*

*Eplucher les bananes et les couper en rondelles*

*Placer tous les fruits dans un grand saladier, verser le tonic et le citron, ajouter les zestes*

*Placer la salade de fruits au frais durant 1 h.*

## Samedi 6

**Midi :** Cole slow (salade de chou à l'américaine)

Saucisses aux herbes

Polenta

Salade

Fromage

Brochettes ananas pain d'épices \*

**Soir :** Crêpes salées \*

Crêpes sucrées \*

Chocolat chaud \*

## Cole slaw

**1/2 cœur de chou blanc, vinaigre, 1 branche de céleri, 1 oignon, 1/2 poivron vert doux, 1/2 poivron rouge, 1 c. à s. de sucre en poudre, 1 c. à c. de moutarde, 2 c. à s. de jus de citron, 50 g de crème fraîche, sel, poivre.**

*Laver le chou à l'eau vinaigrée, le trancher en fines lanières  
Epépiner et hacher finement les poivrons*

*Dans un saladier, déposer le chou avec les poivrons, l'oignon et le céleri hachés.*

*Dans un bol, mélanger le sucre en poudre, la moutarde, le jus de citron, 2 c. à s. de vinaigre et la crème fraîche. Saler, poivrer et verser sur la salade. Mettre au frais 1 à 2 heures*

*Bien mélanger avant de servir*

## Saucisses aux herbes et polenta

**350 gr de polenta, 50 gr de beurre, 1 oignon, 8 saucisses aux herbes, persil, 250 gr de champignons de Paris en boîte, sel, poivre.**

*Verser 1 litre d'eau dans une casserole sur feu moyen. Quand l'eau frémit, verser lentement la polenta en pluie en mélangeant avec un fouet. Réduire le feu au maximum, saler, poivrer et faire cuire en remuant en permanence avec une cuillère en bois La polenta est cuite quand elle se détache de la casserole. La laisser refroidir dans un plat creux et couper des portions*

*Faire revenir les saucisses à la poêle. Quand elles rendent un peu de gras, ajouter l'oignon coupé en morceaux et les champignons.*

*Dans une poêle dorer la polenta avec le beurre*

*Servir les saucisses accompagnées de leur garniture et de la polent*

## **Brochettes ananas/pain d'épices**

**1 boîte d'ananas en tranches, 12 tranches de pain d'épices, coulis de fruits rouges, sucre vermicelle coloré, pics à brochettes en bois**

*Couper les rondelles d'ananas en portions d'environ 3 cm.*

*Découper les tranches de pain d'épices à l'emporte-pièce pour obtenir de jolies formes*

*Alterner sur les brochettes ananas et pain d'épices*

*Disposer les brochettes sur les assiettes et verser doucement un filet de coulis*

*Saupoudrer de sucre coloré.*

## **Crêpes au froment non sucrées**

**250 gr de farine, 50 cl de lait, 3 œufs, 1 c. à s. d'huile, sel**

*Mélanger la farine avec le sel puis faire un puits au centre, ajouter les œufs battus en omelette et mélanger.*

*Ajouter le lait petit à petit en mélangeant constamment pour éviter la formation de grumeaux. Fouetter énergiquement, ajouter l'huile. (Si la pâte présente des grumeaux, la mixer.)*

*Laisser reposer 15 mn.*

*Faire chauffer une poêle légèrement huilée ;*

*Verser un peu de pâte à crêpe dans le fond de la poêle à l'aide d'une petite louche, tourner la poêle afin de répartir la pâte.*

*Laisser cuire la crêpe sur une face*

*Décoller les bords de la crêpe puis la retourner*

*La laisser cuire sur cette face*

*Empiler les crêpes préparées sur la même assiette afin d'éviter leur déshydratation.*

*Consommer les crêpes garnies de fromage râpé ou autre choix.*

## **Pâte à crêpes vanillée**

**250 gr de farine, 3 œufs, 1 c. à s. de sucre, 2 sachets de sucre vanillé, 1 pincée de sel, ½ litre de lait, 3 c. à s. d'huile**

*Battre les œufs à la fourchette dans un bol*

*Mélanger la farine avec le sucre, le sucre vanillé et le sel. Faire un puits au centre et incorporer ¼ de litre de lait, les œufs et l'huile. Bien mélanger, puis ajouter à nouveau ¼ de litre de lait.*

*Faire chauffer une poêle légèrement huilée ;*

*Verser un peu de pâte à crêpe dans le fond de la poêle à l'aide d'une petite louche, tourner la poêle afin de répartir la pâte.*

*Laisser cuire la crêpe sur une face Décoller les bords de la crêpe puis la retourner La laisser cuire sur cette face*

*Empiler les crêpes préparées sur la même assiette afin d'éviter leur déshydratation*

*Déguster les crêpes avec de la confiture, de la pâte à tartiner ou du sucre roux*

## **Chocolat chaud**

**200 gr de chocolat noir (ou à cuire), 1 litre de lait, 2 c. à s. de crème fraîche, 1 sachet de sucre vanillé.**

*Casser le chocolat en petits morceaux dans une casserole, ajouter 3 c. à s. d'eau et laisser fondre à feu doux.*

*Lorsque le chocolat est mou, ajouter petit à petit le lait en tournant*

*Faire cuire cinq minutes.*

*Ajouter la crème et le sucre vanillé et laisser cuire encore deux minutes.*

*Servir bien chaud.*

# Dimanche 7

**Midi**

Tatziki

Poulet rôti

Frites

Salade de mâche garnie

Mousse au chocolat maison \*

**Soir :**

Pizza au fromage

Salade

Fromage blanc pomme cannelle \*

## Tatziki

**3 yaourts, 1 gousse d'ail, 2 concombres, ½ jus de citron, ½ c. à s. de menthe, 2 c. à c. d'huile d'olive, sel et poivre.**

*Eplucher, évider et râper les concombres.*

*Les laisser dégorger avec du gros sel durant 1h.puis bien les égoutter*

*Hacher l'ail et les feuilles de menthe.*

*Dans un saladier, mélanger les concombres, le yaourt, la menthe, l'ail, le citron, l'huile, le sel et le poivre.*

*Placer 1 heure au réfrigérateur*

*Servir bien frais*

## Poulet rôti

**1 poulet, 1 citron pressé, 6 gousses d'ail, 1 bouquet garni, moutarde forte, 1/2 bouillon de volaille, beurre, sel, poivre.**

*Préchauffer le four à th.7 (210°C).*

*Dans un récipient beurré mettre le poulet et le masser avec une partie du jus de citron. Verser le jus restant à l'intérieur du poulet avec les gousses d'ail épluchées et le bouquet garni*

*Masser généreusement le poulet avec la moutarde. Éparpiller quelques noix de beurre, saler, poivrer.*

*Chauffer une petite quantité d'eau dans une casserole et dissoudre la moitié du cube de bouillon. Verser ce liquide dans le fond du plat. Mettre au four. Au bout de 30 min, baisser la température du four à th.6 (180°C).*

*Poursuivre la cuisson sous cette température pendant 1h.*

*Arroser de temps en temps, le poulet et rajouter une petite quantité d'eau si besoin.*

## Frites

**1 Kg de pommes de terre, huile de friture, sel, poivre.**

*Chauffer l'huile de friture Laver, peler et couper les pommes de terre en forme allongée. Les tremper dans de l'huile à 140°C pour qu'elles blanchissent sans être cuites.*

*Les égoutter.*

*Remettre les pommes de terre dans la friteuse à 180°C et cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.*

*Servir bien chaud.*

## Mâche garnie

**250 gr de mâche, 1 poire, 2 citrons 1 fromage frais de chèvre, 2 c. à s. d'huile de colza, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de cumin, sel gris, 100 gr de cerneaux de noix.**

*Presser les citrons, éplucher la poire, la trancher en lamelles et la citronner. Rincer la mâche et l'essorer. Concasser les  $\frac{3}{4}$  des cerneaux de noix*

*Emulsionner le reste des jus de citron avec les huiles et le sel.*

*Réunir la mâche, la poire et les noix dans un saladier.*

*Au moment de servir, verser la sauce sur la salade, saupoudrer de cumin, garnir de tranches de fromage de chèvre et décorer avec les cerneaux de noix restés entiers*

### **Mousse au chocolat**

**100 gr de chocolat noir, 6 œufs, 3 c. à s. de beurre, sel**

*Fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre*

*Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs*

*Battre les blancs en neige et saler modérément*

*Mélanger délicatement l'ensemble*

*Réserver au frais.*

### **Pizza aux fromages**

**160 gr de farine, 90 ml d'eau tiède, restes de fromages,  
2 c. à s. de crème fraîche, 1 sachet de levure chimique**

*Préchauffer le four à 180°C (th 6)*

*Mélanger la farine avec le sel, l'huile et la levure*

*Ajouter l'eau en mélangeant jusqu'à ce que la pâte ne colle plus*

*Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie*

*Garnir la pâte avec la crème fraîche et le fromage*

*Enfourner 10 à 15mn*

### **Fromage blanc pommes cannelle**

**500 g de fromage blanc à 0% MG, 4 pommes, 4 c. à s. de  
cannelle en poudre**

*Dans des verrines, mettre une couche de fromage blanc.*

*Laver et couper les pommes en dés, les mélanger avec la  
cannelle en poudre.*

*Disposer une couche du mélange sur le fromage blanc.*

*Répéter l'opération une fois et recouvrir de fromage blanc.*

*Émietter un biscuit et saupoudrer les verrines.*

*Servir bien frais.*

# Lundi 8

## Midi

Poireaux vinaigrette

Riz cantonnais

Fromage

Flan moelleux vanillé \*

## Soir :

Salade de carottes champignons

Croque-monsieur à la poêle

Salade

Mousse à la banane \*

## Poireau vinaigrette

**4 poireaux, 1 échalote, huile de tournesol, vinaigre, moutarde, persil, sel, poivre.**

*Oter les pieds et les feuilles abimées et couper les poireaux au niveau de la séparation des feuilles.*

*Faire des tronçons d'environ 10 à 12 cm de long.*

*Les laver et les faire cuire à l'eau salée.*

*Lorsqu'ils sont tendres (enfoncer la pointe d'un couteau, les égoutter et laisser refroidir.*

*Fendre les poireaux en deux dans le sens de la longueur et les placer dans un plat de service.*

*Préparer la vinaigrette avec 1 c. à s. de moutarde, l'échalote finement émincée, l'huile de tournesol, le vinaigre.*

*Verser sur les poireaux et décorer de quelques brins de persil.*

## Riz Cantonais

**300 g de riz cuit, 100 g de petits pois, 1 carotte, 2 œufs, 100 g de maïs en grain, 1 c. à s. d'huile de tournesol, 1 c. à s. de sauce de soja, 2 oignons nouveaux, restes de poulet rôti, sel et poivre**

*Dans un bol, battre les œufs puis réaliser une omelette.*

*Couper le jambon, l'omelette et les restes de poulet en petits dés*

*Faire revenir dans une poêle avec l'huile la carotte découpée en petits cubes et laisser dorer 5 minutes en ajoutant la sauce soja. Ajouter le riz déjà cuit, les oignons émincés, le maïs et les petits pois, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 2 minutes.*

*Ajouter le jambon, l'omelette et le poulet Mélangé*

*Disposer le riz cantonais dans une jolie assiette et ajouter quelques feuilles de coriandre fraîche sur le riz pour la décoration.*

## **Flan moelleux vanillé**

**300 g de restes de gâteau ou de pain rassis émietté, 6 œufs, 1 litre de lait, 100 g de sucre en poudre, 1 c. à c. de vanille liquide**

*Préchauffer le four th.6 (180°C).*

*Battre les œufs en omelette, ajouter le sucre et mélanger.*

*Faire tiédir le lait avec la vanille, mélanger aux œufs.*

*Répartir les miettes de gâteau ou de pain rassis dans le fond d'un plat allant au four.*

*Recouvrir avec l'appareil aux œufs.*

*Enfourner pendant 20 min, le dessus doit brunir.*

*Retirer du four et laisser refroidir.*

## **Salade de carottes / champignons**

**500 g de carottes, 1 pomme, 10 noix, 100 g de champignons de Paris frais, 100 g de mâche, 1 citron, huile d'olive, sel, poivre**

*Après les avoir lavées et brossées, râper les carottes.*

*Eplucher et râper la pomme*

*Laver et essorer la mâche, puis placer l'ensemble dans un saladier.*

*Faire la vinaigrette avec 3 c. à s. d'huile d'olive et le jus du citron et l'ajouter dans le saladier.*

*Emincer et citronner les champignons*

*Mettre les cerneaux de noix avec les champignons dans le saladier. Mélanger, saler, poivrer*

*Servir.*

## **Croque-monsieur à la poêle**

**16 tranches de pain de mie, 4 tranches de jambon de Paris, 120 g de beurre, 16 lamelles de gruyère (150 g)**

*Couvrir une tranche de pain d'une lamelle de gruyère, d'une demi-tranche de jambon, d'une lamelle de gruyère puis d'une deuxième tranche de pain.*

*Presser le tout ensemble pour former un sandwich.*

*Procéder le même pour les autres croque monsieur*

*Dans une grande poêle, faire chauffer modérément le beurre et mettre les croque monsieur dedans.*

*Lorsqu'ils sont blonds d'un côté, les retourner.*

*Laisser blondir à feu moyen l'autre face.*

*Les croque-monsieur peuvent s'accompagner de feuilles de laitue*

## **Mousse de banane**

**6 bananes, 150 g de mascarpone, 50 cl de crème liquide, 100 g de sucre**

*Eplucher et couper les bananes en rondelles.*

*Les mixer avec le sucre.*

*Fouetter le mascarpone avec la crème liquide.*

*Ajouter progressivement la crème de banane et verser dans des verrines.*

*Réserver 1 h au frais.*

## **Mardi 9**

### **Midi**

Œufs mimosa  
Thon à la boulangère  
Salade  
Pudding maison

### **Soir**

Salade mexicaine \*  
Semoule merguez  
Gâteau au yaourt \*

## **Œufs mimosa**

### **8 œufs, mayonnaise, feuilles de salade**

*Cuire les œufs 10 mn dans l'eau bouillante, les refroidir, les écaler et les couper en 2 dans le sens de la longueur*

*Séparer les jaunes en 2 parts égales dans deux récipients*

*Mélanger avec une fourchette en écrasant bien une partie des jaunes d'œufs et de la mayonnaise*

*Dresser les demi-œufs sur un plateau recouvert de feuilles de salade*

*A l'aide d'une cuillère à café, disposer le mélange dans chaque demi-œuf*

*Passer le reste des jaunes d'œufs au moulin à fromage pour en recouvrir les œufs*

*Réserver au réfrigérateur et servir frais sur un lit de salade*

## **Thon à la boulangère**

### **1 Kg de pommes de terre, 1 boîte de thon 250 g, 1 oignon, 2 c. à s. d'huile, 2 c. à s. de beurre, persil, sel, poivre**

*Couper en petits morceaux les pommes de terre épluchées et bien essuyées puis les faire rissoler dans l'huile pendant 10 minutes*

*Dans un plat à gratin, déposer l'oignon émincé puis alterner par couche le thon et les pommes de terre*

*Verser le beurre fondu et mettre au four 200°C pendant 15 minutes. Arroser deux ou trois fois en cours de cuisson.*

*Saupoudrer de persil haché et servir.*

## **Pudding maison**

**300 g de pain rassis, 1 l. de lait; 4 œufs, 20 g de beurre, 3 sachets de sucre vanillé, 300 g de sucre en poudre, 150 g de raisins secs**

*Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).*

*Dans un grand plat creux, verser le lait et faire imbiber le pain coupé en gros cubes jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.*

*Tremper les raisins secs dans un bol d'eau.*

*Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le pain imbibé et mélanger. Parsemer avec les raisins secs égouttés et 2 sachets de sucre vanillé. Remuer pour bien répartir les raisins.*

*Verser la pâte dans un moule à manqué beurré. Saupoudrer du dernier sachet de sucre vanillé, parsemer de noisettes de beurre. Enfourner le pudding jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Servir tiède ou froid,*

## **Salade mexicaine**

**1 salade verte, 1 boîte de maïs en grain, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 3 concombres, 6 tomates, 3 œufs durs, olives noires, huile d'olive, vinaigre, moutarde**

*Choisir les feuilles de salade les plus tendres et les disposer dans un saladier*

*Couper en petits morceaux les poivrons, les concombres et les tomates. Ajouter le maïs égoutté*

*Couper les œufs durs en morceaux et les mélanger aux ingrédients Décorer avec les olives noires*

*Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde. Saler et poivrer.*

## **Semoule merguez**

**250 g de graine de couscous, ¼ litre d'eau, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de sel, beurre, 8 merguez**

*Dans une grande casserole, mettre l'eau, le sel et l'huile d'olive  
Porter à ébullition*

*Hors du feu, verser 250 g de graine de couscous en remuant délicatement Laisser gonfler 2 minutes*

*A jouter deux à trois noix de beurre*

*Remettre à feu très doux 3 minutes en égrenant le couscous avec une fourchette.*

*Dans une poêle, piquet à la fourchette et cuire les merguez à feu doux afin qu'elles rendent un maximum de gras*

## **Gâteau au yaourt à la maïzena**

**1 pot de yaourt, 3 œufs, 1 sachet de levure chimique, 2 pots de sucre, 2 pots de farine 2 pots de maïzena, ¾ de pot d'huile, beurre et farine pour la moule.**

*Préchauffer le four th.8 (240°C).*

*Mélanger le yaourt, la farine, la maïzena, les œufs, le sucre et l'huile.*

*Verser la levure et mélanger jusqu'à obtenir une préparation sans grumeaux*

*Beurrer et fariner un moule.*

*Verser la pâte et cuire pendant 25 min.*

*Le gâteau est cuit quand il ne colle pas au couteau.*

## **Mercredi 10**

### **Midi**

Cervelle de canut

Filets de poisson meunière

Galettes de riz croustillantes

Rougail

Salade de mâche, endive et pomme

Salade d'oranges à la marocaine \*

### **Soir :**

Velouté de petits pois à la menthe

Tortilla aux oignons

Salade

Fromage blanc à la crème de marrons \*

## **Cervelle de Canut**

**300 g de fromage blanc ou faisselle, 1 gousse d'ail, 1 petite échalote, 1/2 bouquet de persil ou cerfeuil, 1/2 bouquet de ciboulette, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de vinaigre**

*Egoutter le fromage blanc*

*Ecraser finement la gousse d'ail.*

*Peler et émincer l'échalote.*

*Laver et couper les herbes finement.*

*Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec l'ail, l'échalote et les herbes.*

*Ajouter l'huile et le vinaigre.*

*Servir la cervelle de canut avec des tranches de pain grillé.*

## **Filet de poisson meunière**

**400 gr de poisson en filets, 80 gr de farine, huile de tournesol, herbes de Provence, sel.**

*Fariner les filets de poisson.*

*Dans une poêle, mettre un film d'huile.*

*Quand l'huile est chaude, mettre le poisson et cuire 3 mn.*

*Aromatiser avec les herbes de Provence.*

*Retourner avec une spatule et laisser cuire de l'autre côté. Saler*

*1mn avant la fin de la cuisson*

*Maintenir au chaud*

*Servir accompagné avec les galettes de riz et de rougail*

## Galettes de riz croustillantes

**250gr de riz cuit, 1 verre de farine, 2 œufs, 30 cl de lait tiède, huile de tournesol, herbes de Provence.**

*Préparer une pâte à crêpes :*

*Mélanger les œufs battus à la farine, saler, puis délayer progressivement avec le lait.*

*Incorporer ensuite le riz parfaitement égoutté et les herbes de Provence.*

*Dans une poêle légèrement huilée, verser à la louche la préparation pour former des galettes très plates.*

*Faire dorer des deux côtés et servir bien chaud et croustillant*

## Rougail de tomates

*Plus qu'une sauce, c'est un condiment pour accompagner viandes, poissons, mais toujours en petites quantités.*

**4 tomates, 3 piments, 20 gr de gingembre, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre, poivre, sel.**

*Rincer et sécher le persil et la coriandre, laver et égrener le piment, peler l'ail, éplucher le gingembre, puis hacher l'ensemble.*

*Inciser la peau des tomates et les ébouillanter pendant 1 minute pour les peler, puis les débiter en tous petits cubes*

*Mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer puis ajouter l'huile et le vinaigre.*

*Laisser macérer environ 1 heure au frais.*

## **Mâche, endives et pomme**

**150 gr de mâche, 2 endives, 2 pommes acidulées, 1 citron, vinaigre, huile de tournesol, sel, poivre.**

*Laver et essorer soigneusement la mâche.*

*Couper les endives en lamelles assez fines*

*Peler et épépiner les pommes. Couper les quartiers en petits cubes et les citronner.*

*Dans un saladier, mettre la mâche, les endives et les pommes*

*Réaliser une vinaigrette, la verser sur les ingrédients et mélanger*

## **Salade d'oranges à la marocaine**

**6 oranges, 25 g de sucre, 1 c. à s. de fleur d'oranger, cannelle en poudre,**

*Peler les oranges, lever les quartiers et les fendre sur le côté large*

*Placer les morceaux d'oranges dans 4 verrines.*

*Dans le jus d'orange récupéré au moment de la découpe, mélanger le sucre (bien le dissoudre) et la fleur d'oranger.*

*Arroser les verrines de ce sirop, puis saupoudrer chaque verrine de cannelle en poudre. Servir très frais.*

## **Velouté de petits pois à la menthe**

**1 grande boîte de petits pois, 16 feuilles de menthe, 2 cubes de bouillon de volaille, 25 cl de crème liquide**

*Dans une casserole faire fondre les 2 cubes dans 3/4 litre d'eau. Chauffer jusqu'à ébullition en remuant de temps en temps puis ajouter les petits pois. Faire cuire 10 mn  
Réserver une dizaine de petits pois pour le décor.  
Mixer les petit pois, la menthe et le bouillon.  
Ajouter la crème fraîche et mélanger  
Mettre au réfrigérateur au moins 3 heures.  
Servir décoré de feuilles de menthe et des petits pois réservés*

## **Tortilla aux oignons**

**500 gr de pommes de terre, 6 œufs, 4 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de noix de muscade râpée, sel, poivre, 2 oignons**

*Couper les pommes de terre épluchées en rondelles épaisses  
Peler les oignons et les couper finement  
Faire chauffer l'huile dans une poêle, blondir les pommes de terre puis ajouter les oignons. Mélanger et cuire 10 à 15 mn.  
Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter noix de muscade, sel et poivre  
Verser les œufs dans la poêle sur les pommes de terre et faire cuire 7 à 8 mn à feu moyen jusqu'à ce que les œufs prennent.  
Renverser la tortilla dan un plat et la faire glisser dans la poêle pour faire cuire l'autre face 4 à 5 mn  
Servir tiède avec une salade verte.*

## **Fromage blanc-crème de marron**

**400 g de fromage blanc, 150 g de crème de marron, 1 sachet de sucre vanillé, 50 g d'amandes effilées**

*Dans un saladier, mélanger la crème de marron et le fromage blanc.*

*Ajouter le sucre vanillé et mélanger.*

*Remplir des coupelles avec le mélange, puis réserver au réfrigérateur au moins 1 h.*

*Saupoudrer d'amandes effilées au moment de servir*

# Jeudi 11

## **Midi**

Salade de lentilles

Steak haché

Haricots verts et tomates provençales

Fromage

Fruit

## **Soir :**

Houmous

Roulés d'endives jambon Béchamel

Gâteau de riz chocolat orange \*

## Salade de lentilles

**300 g de lentilles, 1 oignon, 2 clous de girofle, 1 gousse d'ail, 1 carotte, un bouquet garni, un petit piment, sel, poivre, huile, moutarde, vinaigre.**

*Laver les lentilles, les mettre dans une grande casserole d'eau froide, faire bouillir 5 mn.*

*Egoutter et remettre les lentilles dans une grande casserole d'eau bouillante avec oignon piqué de clous de girofle, gousse d'ail, carotte coupé en grosses rondelles, bouquet garni et piment. Laisser bouillir doucement 20 à 30 mn*

*Les égoutter lorsqu'elles sont suffisamment tendres, enlever les aromates de cuisson.*

*Dans un saladier, délayer 5 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de vinaigre, 1 c. à c. de moutarde forte et mélanger les lentilles encore chaudes.*

*Parsemer abondamment de persil et d'échalotes hachées. Servir tiède ou froid.*

## Steak haché

### 4 steaks hachés

*Préchauffer une poêle, avec ou sans matière grasse*

*Déposer les steaks et bien saisir chaque face durant 30 secondes puis terminer la cuisson à feu doux deux minutes par face*

*Ouvrir un steak au centre avec un couteau pour s'assurer de la cuisson à cœur*

## Haricots verts à la Provençale

**1 grande boîte de haricots verts, 1 grande boîte de tomates concassées, herbes de Provence, poivre, sel, huile d'olive, 1 gousse d'ail**

*Couper l'ail en petits cubes, verser dans une casserole un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit bien grillé. Retirer l'ail et le jeter, (l'huile garde le goût de l'ail)!*

*Verser les haricots sans le jus ainsi que les tomates concassées, mélanger. Ajouter du sel, du poivre et des herbes de Provence.*

*Laisser frémir 15 min à feu doux.*

*Servir bien chaud*

## Tomates provençales

**4 tomates, huile d'olive, ail, persil, sel, poivre, origan, chapelure**

*Couper les tomates en deux, retirer les graines. Saler l'intérieur et les placer dans un plat légèrement huilé qui ira au four.*

*Ajouter sur chaque moitié de tomates : un hachis d'ail/persil, sel, poivre, une pincée de marjolaine ou origan.*

*Parsemer de chapelure.*

*Huiler légèrement le dessus des tomates*

*Mettre un tout petit peu d'eau au fond du plat et enfourner à thermostat 7 (210°C) environ 30 mn.*

*Servir chaud*

## Houmous au citron

**1 boîte de 400 g de pois chiche, 2 gousses d'ail, 2 c. à s. de Tahini, 1 citron, 1/2 c. à c. de piment de Cayenne, 1/2 c. à c. de cumin en poudre, persil frais, huile d'olive, paprika.**

*Faire revenir les pois chiches pendant 20 min sur un feu doux, les égoutter puis les mixer au blender arrosés de jus de citron. Eplucher les gousses d'ail et les incorporer à la préparation avec le tahini et le piment.*

*Assaisonner avec du sel et du cumin en continuant de mixer pour obtenir une pâte onctueuse. Déposer la préparation dans un bol puis réserver au réfrigérateur.*

*Sortir du réfrigérateur puis verser dessus un filet d'huile d'olive.*

*Ajouter une pincée de paprika et décorer avec le persil ciselé. Déguster avec des tranches de pain*

## Sauce béchamel

**50 cl litre de lait, 40 gr de beurre, 40 g de farine, sel, poivre**

*Faire fondre le beurre.*

*Ajouter la farine en remuant.*

*Faire bouillir le lait et le mélanger à la préparation beurre farine.*

*Saler, poivrer*

*Fouetter en faisant réchauffer le tout à petit feu.*

## Endives au jambon béchamel

**4 endives, 100 g de fromage râpé, 4 tranches de jambon, 50 g de beurre, noix de muscade, sel, poivre, sauce Béchamel**

*Préparer la sauce Béchamel*

*Cuire les endives 25 mn dans l'eau bouillante salée puis les égoutter*

*Beurrer un plat à gratin et verser de la sauce béchamel*

*Enrouler chaque endive d'une tranche de jambon, les mettre dans le plat et couvrir avec la sauce béchamel. Saupoudrer de fromage râpé et déposer des petites noisettes de beurre sur le dessus*

*Faire gratiner 10 à 15 mn*

*(Des blancs de poireaux peuvent remplacer les endives)*

## Gâteau de riz chocolat orange.

**350 g de riz cuit, 3 œufs, 20 cl de crème liquide, 90 g de sucre en poudre, 1 orange non traitée, 100 g de chocolat noir**

*Préchauffer le four à 180°C (th6)*

*Prélever le zeste de l'orange avec un économe*

*Battre les œufs avec la crème et le sucre*

*Faire fondre le chocolat coupé en petits morceaux 30 secondes au micro-ondes à faible puissance*

*Mélanger tous les ingrédients*

*Verser dans un moule antiadhésif et enfourner pour 40 minutes*

## Vendredi 12

### **Midi**

Crème de courgettes  
Spaghetti bolognaise  
Salade  
Fruit

### **Soir :**

Toasts rillettes de surimi \*  
Omelette paysanne  
Ratatouille nissarde  
Riz au lait \*

## Crème de courgettes

**1 Kg de courgettes, 2 pommes de terre, 20 cl de crème fraîche, cerfeuil, sel, poivre**

*Eplucher, laver et couper les pommes de terre en tronçons*

*Procéder de même pour les courgettes*

*Mettre les pommes de terre dans 1,5 litre d'eau froide. Porter à ébullition et ajouter les morceaux de courgette. Saler et laisser cuire 20 minutes*

*Passer l'ensemble au mixeur plongeant, ajouter la crème fraîche et fouetter.*

*Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Poivrer*

*Présenter dans des bols individuels, parsemer de cerfeuil ciselé*

*Cette crème peut se servir tiède ou froide*

## Sauce bolognaise

**400g de viande hachée de bœuf, 1 gousses d'ail, 1 oignon, 50 g de concentré de tomates, 750 cl de coulis de tomate, huile d'olive, sel, poivre, thym, 1 petit piment oiseau, 0,2 litre d'eau, basilic**

*Faire revenir dans une grande marmite l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive*

*Ajouter la viande par petites quantités et faire cuire*

*Ajouter le coulis et le concentré de tomates, l'eau, le thym, le sel, le poivre, le piment et le basilic émincé*

*Laisser cuire à feu doux sans couvrir en mélangeant régulièrement.*

*Servir avec des pâtes et du fromage râpé*

## **Spaghetti,**

**300 g de spaghetti, 3 litres d'eau, gros sel**

*(Compter entre 80 g à 100 g par personne, selon l'appétit.)*

*Jeter les spaghetti dans l'eau bouillante. Mélanger pour bien les immerger. Lorsque l'ébullition reprend, commencer à décompter le temps de cuisson indiqué sur le paquet.*

*Laisser bouillonner sans couvercle : les pâtes doivent cuire à gros bouillons. Remuer de temps en temps avec une cuillère en bois afin d'éviter que les pâtes ne collent.*

*Dès que les pâtes sont cuites à votre goût, les égoutter rapidement dans une passoire puis les mettre dans un plat.*

*Ajouter la sauce bolognaise et servir avec du fromage râpé*

## **Flan parisien**

**1 pâte feuilletée, 6 œufs, 80 g de farine, 200 g de sucre en poudre 1 litre de lait, 1 sachet de sucre vanillé**

*Préchauffer le four à 150°C.*

*Porter le lait à ébullition dans une casserole.*

*Fouetter les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, ajouter la farine et verser le lait en filet dans le mélange œufs/sucres tout en continuant de fouetter. Réserver.*

*Déranger la pâte feuilletée dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.*

*Piquer le fond avec une fourchette puis la préparation aux œufs.*

*Enfourner pendant 50 à 60 minutes.*

*Sortir la tarte du four et laisser refroidir.*

*Placer 1 heure au frais avant de servir.*

### **Rillettes de surimi**

**12 bâtons de surimi (200 g), 1/2 jus de citron, 1/2 échalote, 200 g de fromage frais (saint Môret ou carré frais), ciboulette, sel et poivre**

*Hacher la demi -échalote et le surimi. Incorporer le fromage frais, le jus d'1/2 citron et la ciboulette. Travailler le tout à la fourchette Saler, poivrer et réserver au frais.*

*Servir avec des toasts de pain grillé*

### **Omelette paysanne**

**8 œufs, 40 gr de beurre, 80 gr de comté, 12 cl de crème fraîche, 1 blanc de poireau, 1 pomme de terre, 150 gr de lard fumé, persil plat**

*Peler et couper la pomme de terre en petits cubes. Laver le poireau, le couper en lanières dans la longueur puis en petits bâtonnets.*

*Faire blanchir les lardons 2 mn en les mettant dans l'eau froide au départ puis les égoutter. Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle, les faire revenir 5 mn Lorsqu'ils sont dorés, les retirer de la poêle sans jeter leur graisse et mettre à leur place la pomme de terre et le poireau. Les laisser dorer sur feu moyen Baisser le feu, remettre les lardons.*

*Couper le comté en petits dés ; hacher le persil.*

*Dans une jatte, fouetter la crème fraîche. Casser les œufs et fouetter de nouveau. Saler, poivrer Ajouter le restant de beurre dans la poêle, lorsqu'il est fondu, verser les œufs puis le comté.*

*Laisser cuire 5 à 6 mn selon la consistance désirée, à feu modéré. Au dernier moment, parsemer de persil.*

*Servir aussitôt.*

## **Ratatouille Nissarde**

**300 g de poivrons rouge et jaune, 600 g de tomates, 600 g de courgettes, 200g d'oignons, 600g d'aubergines, 15 cl d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, basilic, 1 bouquet garni, sel, poivre**

*Eplucher les gousses d'ail, les oignons.*

*Couper les extrémités des courgettes, aubergines, égrainer les poivrons ; les laver et les couper en dés de 2 à 3 cm*

*Chauffer l'huile dans une poêle et faire rissoler successivement les légumes, les égoutter et les verser dans une cocotte. Monder, épépiner et concasser les tomates et les ajouter aux légumes. Ajouter le bouquet garni, les gousses d'ail écrasées, saler, poivrer*

*Couvrir la préparation de papier sulfurisé et du couvercle.*

*Laisser mijoter 45 minutes de préférence au four à 120/150°*

*En fin de cuisson, avant de servir, rajouter le basilic haché.*

## **Riz au lait**

**200 gr de riz cru, 25 cl de lait, 1 noix de beurre, 150 gr de sucre en poudre, 1 pincée de sel .**

*Laver le riz à grande eau et le faire bouillir dans une grande casserole d'eau 5 minutes environ puis l'égoutter.*

*Mettre le lait sur le feu avec une pincée de sel et le riz bien égoutté. Couvrir à demi et laisser cuire, sur feu très doux, jusqu'à absorption presque complète du lait (30 à 35 minutes).*

*Quand le riz est cuit, le retirer du feu. Mélanger le sucre et 1 noix de beurre.*

*Servir le riz au lait, bien froid, tel quel ou avec de la confiture.*

## Samedi 13

**Midi**

Coquille de thon macédoine

Poulet aux saveurs d'ailleurs

Riz à l'indienne

Salade

Crème d'orange

**Soir :**

Gaspacho

Pain perdu salé au fromage \*

Salade

Pain perdu sucré \*

## Coquilles de thon macédoine

**1 boîte de macédoine de légumes (250 g), 1 boîte de thon, 2 œufs, 4 tomates cerise, 4 feuilles de laitue, mayonnaise, ciboulette ciselée, sel, poivre.**

*Cuire les œufs pour obtenir des œufs durs et les écaler  
Égoutter et rincer la macédoine de légumes. Égoutter et émietter le thon*

*Rassembler la macédoine et le thon dans un saladier.  
Incorporer 2 c. à s. de mayonnaise, la ciboulette, saler, poivrer  
Répartir la préparation dans des coupelles garnies d'une feuille de laitue.*

*Couper les tomates cerises en deux, les œufs en quartiers et les répartir dans les coquilles. Décorer avec un brin de persil.  
Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.*

## Poulet aux saveurs d'ailleurs

**2 filets de poulet, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 boîte de tomates concassées, 1 boîte de lait de coco, curry.**

*Emincer les filets de poulet et les faire revenir à feu vif.*

*Baisser le feu et ajouter les échalotes finement coupées et la gousse d'ail écrasée.*

*Une fois celles-ci dorées, ajouter les tomates, du curry et laisser faire une légère réduction.*

*Toujours sur feu doux, verser le lait de coco sur la préparation et laisser mijoter quelques minutes.*

*Saler, poivrer et déguster avec du riz.*

## Riz à l'indienne

**300 gr de riz, ½ poivron rouge, ½ poivron vert, 1 oignon, 1 c. à s. d'huile, 2 c. à s. d'épice indien ou de curry, 1 cube de bouillon de volaille, sel**

*Dans un faitout, faire blondir l'oignon coupé en petits morceaux dans l'huile puis verser le riz à sec.*

*Tourner vivement ce mélange à la spatule et, quand il commence à grésiller, ajouter 60 cl d'eau, les poivrons détaillés en petits morceaux, les cubes de bouillon et les épices.*

*Porter à ébullition puis laisser cuire très doucement à couvert jusqu'à ce que le liquide soit totalement absorbé par le riz.*

*Laisser reposer 10 mn avant de servir*

## Crème d'orange

**3 yaourts maigres, 30 cl de jus d'orange pressée, 1 c. à s. de miel, 1 c. à c de gingembre en poudre.**

*Placer les yaourts et le jus d'orange dans le congélateur durant 2 heures.*

*Mettre dans le mixer les yaourts dilués dans 30 cl d'eau, le jus d'orange, le miel, le gingembre et travailler ce mélange pendant 1 mn, jusqu'à obtenir un liquide bien mousseux. Verser dans des verres et servir immédiatement.*

## Gaspacho

**1 gousse d'ail, 2 échalotes, 2 poivrons rouge, 1 concombre, 4 tomates, sel, poivre, 1 c. à s. d'huile d'olive, 0,25 litre d'eau glacée, 1 c. à s. de vinaigre**

*Ecraser l'ail. Emincer l'échalote.*

*Épépiner les poivrons, les tomates et les découper en petits dés.*

*Peler le concombre, le couper dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper en tronçons.*

*Mixer le tout avec l'eau glacée, le vinaigre et l'huile.*

*Saler, poivrer.*

*Consommer frais.*

## Pain perdu salé au fromage

**2 œufs, 1/4 litre de lait, poivre, très peu de sel, noix de muscade, fromage (emmental ou conté), margarine ou beurre**

*Couper le pain en tranches assez épaisses pour qu'elles tiennent bien la cuisson mais pas trop pour qu'elles soient bien imprégnées de mélange œufs-lait. Les tartiner de chaque côté avec un peu de matière grasse.*

*Battre les œufs, ajouter le lait, le poivre, le sel, la noix de muscade*

*Faire chauffer une poêle avec un peu de beurre Faire dorer les tranches de pain trempées dans le mélange œufs-lait.*

*Faire cuire 5 minutes de chaque côté.*

*Dès qu'elles sont dorées de chaque côté, les disposer sur un plat et les recouvrir de fromage râpé*

*A déguster chaud ou tiède avec une salade verte.*

## **Pain perdu sucré**

**8 tranches de pain légèrement rassis (ou de brioche),  
2 sachets de sucre vanillé, 1 c. à s. de sucre (ou cassonade),  
2 œufs, 30 cl de lait**

*Verser le lait dans une assiette creuse. Ajouter le sucre vanillé et le sucre en poudre. Mélanger pour dissoudre le sucre. Battre les œufs et les mettre dans une autre assiette creuse. Tremper les tranches de pain dans le lait afin de les imbiber légèrement puis dans l'œuf battu. Faire cuire le pain perdu dans une poêle avec un peu de beurre. Retourner au bout de quelques minutes. Le pain perdu est prêt lorsque les deux faces sont dorées. Servir chaud et saupoudré de cassonade ou.....*

# Dimanche 14

**Midi**

Aïoli

Chèvre sur lit de jeunes pousses

Tutti frutti \*

**Soir :**

Pissaladière oignons / anchois

Salade

Fromage

Fruit

## Aïoli

**400 gr de poisson (morue, colin), 4 branches de céleri, 5 œufs, 500 g de pommes de terre, 4 carottes, 1 boîte 4/4 d'haricots verts, 1 tête d'ail, 1/2 chou fleur, huile d'olive, sel, poivre**

*Cuire 4 œufs durs (10mn)*

*Eplucher les pommes de terre et les carottes.*

*Détailler les têtes de chou fleur.*

*Couper les carottes et les branches de céleri en bâtonnets.*

*Cuire tous les légumes dans un grand faitout.*

*Lorsqu'ils sont cuits, encore un peu fermes, les ranger dans un plat de service.*

*Peler l'ail et le hacher très finement dans un petit saladier.*

*Ajouter 1 jaune d'œufs et battre l'ensemble à la fourchette ou au fouet. Ajouter une pomme de terre écrasée. Verser lentement l'huile d'olive et « monter » l'aïoli comme une mayonnaise.*

## Salade de chèvre chaud

**150 g de salade (mesclun, jeunes pousses, roquette), 12 noix, 4 petites tranches de pain, 1 fromage de chèvre, 2 œufs, 5 c. à s. huile d'olive, moutarde, citron, sel, poivre 1 tomate.**

*Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde. Saler, poivrer,*

*Cuire les œufs durs et les écaler.*

*Faire dorer le pain au four puis déposer dessus des rondelles de fromage ; Remettre au four et laisser fondre.*

*Dans 4 assiettes, répartir la salade, les cerneaux de noix, ½ œuf dur et au centre la tartine avec le fromage fondu. Décorer avec des quartiers de tomate. Répartir la vinaigrette sur la salade, Servir lorsque le fromage est encore chaud*

## Tutti frutti

**10 biscuits à la cuillère, 6 rondelles d'ananas en conserve, 2 bananes, 2 oranges**

*Émietter 6 biscuits à la cuillère*

*Peler les bananes et les oranges. Enlever les pépins*

*Couper les fruits en morceau*

*Mixer les fruits et les biscuits à la cuillère émiettés*

*Réserver 1 heure au réfrigérateur*

*Servir frais ou glacé dans des coupes ou ramequins, accompagné de biscuits à la cuillère.*

## La pissaladière

**4 verres de farine, 1 verre d'eau, ½ verre d'huile d'olive, sel fin, 7 gros oignons blancs, une poignée d'olives, quelques anchois, des herbes de Provence et de l'origan, huile d'olive**

*Eplucher et émincer finement les oignons, les déposer dans un faitout avec 2 c. à s. d'huile d'olive, saler et couvrir avec un couvercle. Faire suer les oignons en remuant régulièrement.*

*Dans un saladier verser la farine et former un puits. Ajouter au centre le sel, puis l'huile d'olive et incorporer l'eau petit à petit.*

*La pâte ne doit être ni collante ni trop sèche. L'étaler dans un plat huilé. Sur la pâte déposer les oignons, les olives, les anchois, saupoudrer d'herbes de Provence et d'origan.*

*Faire cuire au four 20 minutes à 180°C.*

*Se consomme tiède ou froid accompagné d'une salade*

*A l'issue de cette période difficile, à la reprise des ateliers cuisine et des ateliers Parents / Enfants, je suis convaincu que nous découvrirons de nombreux talents et, peut-être des vocations pour les métiers de la restauration*

G.H.

**"Même la nuit la plus sombre prendra fin et le soleil se lèvera."**

**[Victor Hugo]**



**Banque Alimentaire**  
des Bouches-du-Rhône

BANQUE ALIMENTAIRE des Bouches-du-Rhône

Master Park Lots 17/18

116, Bd de la Pomme - 13011 Marseille

Tél. 04.91.45.40.00 - Fax 04.91.89.37.40

Email : [contact@banquealimentaire13.fr](mailto:contact@banquealimentaire13.fr)

Site : [www.ba13.banquealimentaire.org](http://www.ba13.banquealimentaire.org)

[Facebook.com/BanqueAlimentaire13](https://www.facebook.com/BanqueAlimentaire13)