Jour & Repas	Ingrédients	Préparation
dimanche		
Petit-déjeuner **LE JAMBON-FROMAGE** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 tasse café noir non sucré - 4 tranches pain courant français 400g ou boule - 2 tranches jambon cuit supérieur - 2 spécialité fromagère salée type carré frais	1. Préparez votre boisson chaude. Coupez les tranches de pain. Toastez-les au grille-pain. Divisez chaque tranche de jambon en 2. 2. Tartinez les tranches de pain de fromage frais. Disposez le jambon sur le fromage frais. Servez le Jambon-Fromage accompagné de la boisson chaude.
Déjeuner - Entrée **CHAMPIGNONS CRUS** 5mn préparation 0mn cuisson	- 6 champignons de paris - 0.5 citron jaune - 1 cuillère à café huile d'olive vierge	1. Rincez rapidement les champignons sous l'eau. Coupez-les en lamelles et arrosez-les du jus de citron et d'huile d'olive. Dégustez.
Déjeuner - Plat **CORDON BLEU AUX HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE** 10mn préparation 20mn cuisson	- 150 grammes pomme de terre chair ferme - 150 grammes haricots verts - 1 cordon bleu de volaille - 5 grammes beurre doux - 0.5 cuillère à café ail séché - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Portez à ébullition 2 casseroles d'eau salée. Lavez les pommes de terre et les haricots verts. Plongez les pommes de terre dans l'eau bouillante d'une des 2 casseroles et laissez cuire 20 minutes à feu moyen et à couvert. Équeutez les haricots verts. Plongez-les dans l'eau bouillante de la deuxième casserole et laissez cuire 10 minutes à feu moyen et à couvert. 2. Pendant ce temps, dans une poêle anti-adhésive, à feu moyen, dorez le cordon bleu 5 minutes par face, sans ajout de matière grasse. Retournez-le à mi-cuisson à l'aide d'une spatule en bois, de manière à bien dorer chaque face. 3. Égouttez les pommes de terre en robe des champs et les haricots verts. Dressez dans une assiette, poivrez, parsemez de copeaux de beurre et saupoudrez les haricots verts d'ail. Servez immédiatement avec le cordon bleu.
Déjeuner - Dessert **CAMEMBERT** 0mn préparation 0mn cuisson	- 30 grammes camembert	1. Sortez le fromage du réfrigérateur en début de repas. Dégustez au moment venu !
Collation **CANCOILLOTTE** 0mn préparation 0mn cuisson	- 30 grammes cancoillotte	1. Sortez le fromage du réfrigérateur en début de repas. Dégustez au moment venu !

Dîner - Entrée **CAROTTES ET CHOU BLANC RÂPÉS** 25mn préparation 0mn cuisson	- 50 grammes chou blanc - 1 carotte - 0.5 citron jaune - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Lavez et épluchez les légumes. Râpez les carottes. Prélevez quelques feuilles de chou. À l'aide d'un grand couteau, hachez-les. 2. Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron. Réservez au frais ou dégustez aussitôt.
Dîner - Plat **CHOU-FLEUR RÔTI AUX ÉPICES ET PÂTES** 10mn préparation 40mn cuisson	- 200 grammes chou-fleur - 0.25 citron jaune - 60 grammes pâtes alimentaires au blé complet - 25 grammes oignon rouge - 1 cuillère à soupe huile de noisette - 1 pincée curcuma - 1 pincée curry - 1 pincée graines de cumin - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Préchauffez le four à 200 °C. Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Portez à ébullition une casserole d'eau. Cuisez les pâtes le temps indiqué sur le paquet. Nettoyez le chou-fleur, prélevez les sommités, émincez le reste. Épluchez et émincez l'oignon. 2. Dans un saladier, mélangez l'huile, le jus de citron et les épices. Roulez le chou-fleur dans la préparation. 3. Disposez le chou-fleur et l'oignon sur la plaque. Enfournez 40 minutes, retournez à mi-cuisson. Si le chou-fleur brunit trop, couvrez de papier aluminium. 4. Disposez le chou-fleur sur les pâtes égouttées. Salez, poivrez.
Dîner - Dessert **POMME** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 pomme	1. Lavez la pomme, coupez-la en quartier et retirez le trognon. Dégustez-la avec la peau riche en fibres !
lundi		
Petit-déjeuner **LE JAMBON-BEURRE** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 tasse café noir non sucré - 80 grammes pain baguette courante - 3 cornichons au vinaigre - 10 grammes beurre doux - 2 tranches jambon cru	1. Préparez votre boisson chaude. Coupez la quantité de baguette nécessaire. Fendez le pain en 2 dans le sens de la longueur. Coupez les cornichons en rondelles. 2. Beurrez chaque face. Déposez les rondelles de cornichons et le jambon sur une moitié de pain. Fermez votre sandwich avec l'autre moitié. 3. Servez de suite avec la boisson chaude. Ce petit déjeuner peut aussi facilement s'emporter.
Déjeuner - Entrée **BÂTONNETS DE CAROTTE** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 carotte	1. Lavez et épluchez les carottes. Taillez-les en petits bâtonnets et dégustez.

Déjeuner - Plat **STEAK GRILLÉ ET SES LENTILLES VERTES** 3mn préparation 20mn cuisson	- 50 grammes lentilles vertes - 1 feuille laurier - 1 bifteck de boeuf - 1 pincée sel	1. Rincez les lentilles rapidement à l'eau froide. Comptez 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Dans une cocotte-minute, versez l'eau, la feuille de laurier et ajoutez les lentilles. Portez à ébullition puis comptez ensuite 20 minutes. (Plus besoin de trempage préalable !) 2. Dans une poêle bien chaude anti-adhésive, faites revenir le steak et adaptez la cuisson à votre goût. Pour une cuisson bleue : 2 minutes de chaque côté ; saignante : 4 minutes de chaque côté et à point : 5 à 6 minutes de chaque côté. Égouttez les lentilles, ôtez la feuille de laurier et disposez-les autour du steak grillé. Salez et dégustez !
Déjeuner - Dessert **PRUNES REINE-CLAUDE** 0mn préparation 0mn cuisson	- 150 grammes prunes reine-claude	1. Lavez les prunes. Dégustez !
Collation **FROMAGE BLANC NATURE 0%** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 pot fromage blanc campagne 0% mg	1. Dans une coupelle, versez le fromage blanc et dégustez !
Dîner - Entrée **COURGE, BLETTES ET CHAMPIGNONS EN COCOTTE** 35mn préparation 20mn cuisson	- 120 grammes citrouille - 80 grammes champignons de paris - 80 grammes blette - 20 grammes oignon - 0.3 cube cube de bouillon de légumes (classique ou sans gluten) - 1 pincée poivre noir	1. Épluchez et videz la courge. Détaillez en gros dés. Nettoyez les champignons, coupez-les en 4. Lavez les blettes. Séparer les feuilles des côtes. Émincez-les séparément. Épluchez et hachez l'oignon. 2. Dans une cocotte, à feu vif, versez tous les légumes sauf les feuilles de blettes. Ajoutez le bouillon. Portez à ébullition. Au premier bouillon, baissez à feu moyen. Mijotez 5 minutes. 3. Ajoutez les feuilles de blettes. Poivrez. Continuez la cuisson 3 minutes. 4. Dressez en assiette creuse et servez bien chaud.

Dîner - Plat **COLIN ET FONDUE DE POIREAUX** 10mn préparation 30mn cuisson	- 1 poireau - 15 grammes beurre doux - 12 centilitres vin blanc 11° - 150 grammes lieu ou colin d'alaska - 5 grammes herbes de provence	1. Nettoyez le poireau, lavez-le soigneusement et découpez-le en tronçons. 2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Ajoutez le poireau et laissez-le fondre à feu doux pendant 5 minutes. 3. Ajoutez le vin blanc. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux le temps de préparer le filet de colin. 4. Salez le filet de colin et poivrez-le. Saupoudrez d'herbes de Provence. Disposez le filet de colin sur la fondue de poireaux, couvrez la sauteuse et laissez ainsi jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Comptez environ 20 minutes. 5. Vérifiez la cuisson du filet de poisson avec la pointe d'un couteau et dressez le filet sur un lit de fondue de poireaux.
Dîner - Dessert **PETITS-SUISSE NATURE** 1mn préparation 0mn cuisson	- 2 petit suisse au lait demi-écrémé nature	1. Dans une coupelle, versez le petit-suisse et dégustez !
mardi		
Petit-déjeuner **LE NORMAND ET POMME** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 pomme - 1 tasse café noir non sucré - 80 grammes pain baguette courante - 30 grammes camembert - 10 grammes beurre doux	1. Lavez la pomme. Préparez votre boisson chaude. Coupez les tranches de baguette. Toastez-les au grille-pain. Détaillez le camembert en lamelles. 2. Beurrez chaque tranche. Déposez les lamelles de camembert. 3. Servez les tartines beurre-camembert accompagnées de la pomme à la croque et de la boisson chaude.
Déjeuner - Entrée **ENDIVES BRAISÉES AUX POMMES** 20mn préparation 20mn cuisson	- 2 endive - 5 grammes beurre doux - 0.5 pomme - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Passez les endives sous l'eau, séchez-les, effeuillez-les et émincez-les en lamelles. 2. Chauffez la poêle avec le beurre, ajoutez-y les endives. Faites-les cuire durant 10 à 15 minutes sans les colorer. 3. Râpez par dessus la pomme. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires tout en remuant. Les endives doivent être légèrement croquantes. 4. Dégustez immédiatement.

Déjeuner - Plat **SAUMON AUX HARICOTS VERTS ET CÉLERI** 10mn préparation 15mn cuisson	- 150 grammes haricots verts - 1 branche céleri branche - 1 échalote - 2 cuillères à café huile d'olive vierge - 1 pavé saumon d'élevage - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Lavez les haricots verts, le céleri et l'échalote. Équeutez les haricots verts et taillez-les en biseaux. Détaillez le céleri en fines rondelles. Pelez et émincez l'échalote. 2. Dans une grande poêle anti-adhésive graissée avec la moitié de l'huile, à feu vif, rissolez l'échalote et le céleri pendant 5 minutes. Ajoutez les haricots verts. Recouvrez d'eau à mi-hauteur. Salez et poivrez. Baissez à feu moyen et laissez cuire 10 minutes à découvert, l'eau de cuisson doit totalement s'évaporer. 3. Pendant ce temps, dans une autre poêle anti-adhésive graissée avec le reste de l'huile, à feu vif, disposez le saumon côté peau. Rissolez 2 minutes. Salez, poivrez. Baissez à feu doux et laissez cuire 8 à 10 minutes selon l'épaisseur du pavé, sans le retourner, à couvert. Le dessus du saumon doit devenir translucide en fin de cuisson. 4. Dressez le pavé de saumon au centre d'une assiette et entourez-le des légumes. Servez de suite.
Déjeuner - Dessert **CANCOILLOTTE** 0mn préparation 0mn cuisson	- 30 grammes cancoillotte	1. Sortez le fromage du réfrigérateur en début de repas. Dégustez au moment venu !
Collation **NOISETTES** 0mn préparation 0mn cuisson	- 10 noisettes	1. Dégustez !
Dîner - Entrée **OEUF DUR** 10mn préparation 0mn cuisson	- 1 œuf	1. Dans une petite casserole, déposez délicatement l'œuf et recouvrez d'eau. Portez l'eau à ébullition, baissez le feu et comptez 8 à 9 minutes. Rafraîchissez l'œuf en le passant sous l'eau froide. Écalez-le au moment de le déguster.

Dîner - Plat **AUBERGINE FARCIE** 15mn préparation 30mn cuisson	- 1 aubergine - 50 grammes champignons de paris - 30 grammes riz blanc - 1 cuillère à café huile d'olive vierge - 1 tomate à cuire - 0.5 oignon - 1 gousse ail - 4 feuilles basilic - 2 brins coriandre - 2 grammes graines de cumin - 0.5 citron jaune - 1 pincée sel	1. Préchauffez le four à 210 °C. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Lavez les légumes. Coupez l'aubergine en deux dans la longueur. Évidez-la et récupérez la chair. Détaillez la chair en petits dés. Détaillez la tomate en petits dés. Épluchez et émincez les champignons, l'ail et l'oignon. Émincez les herbes. Pressez le citron. 2. Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée en respectant les indications du paquet. 3. Dans une sauteuse à feu moyen, faites revenir dans un peu d'huile d'olive le demi-oignon, l'ail, la tomate, la chair d'aubergine, les champignons. Assaisonnez, ajoutez le cumin et versez le jus de citron. Laissez mijoter à feu doux 10 minutes. 4. Farcissez l'aubergine avec la préparation. Enfournez 20 minutes. 5. Au moment de servir, parsemez des herbes. Dégustez avec le riz.
Dîner - Dessert **POMME** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 pomme	1. Lavez la pomme, coupez-la en quartier et retirez le trognon. Dégustez-la avec la peau riche en fibres !
mercredi		
Petit-déjeuner **LE JAMBON-FROMAGE** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 tasse café noir non sucré - 4 tranches pain courant français 400g ou boule - 2 tranches jambon cuit supérieur - 2 spécialité fromagère salée type carré frais	1. Préparez votre boisson chaude. Coupez les tranches de pain. Toastez-les au grille-pain. Divisez chaque tranche de jambon en 2. 2. Tartinez les tranches de pain de fromage frais. Disposez le jambon sur le fromage frais. Servez le Jambon-Fromage accompagné de la boisson chaude.
Déjeuner - Entrée **SALADE DE FENOUIL** 5mn préparation 0mn cuisson	- 0.5 fenouil - 0.5 citron jaune - 1 cuillère à soupe huile d'olive vierge	1. Rincez le fenouil. Ôtez l'extérieur, éliminez le haut des branches. Détaillez en lamelles. Pressez le citron. 2. Versez dans un saladier. Arrosez d'un d'huile et de jus de citron.

Déjeuner - Plat **SAUCISSES DE POULET GRILLÉES ET SES LENTILLES VERTES** 3mn préparation 15mn cuisson	- 80 grammes lentilles vertes - 1 feuille laurier - 2 saucisse de volaille - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Rincez les lentilles rapidement à l'eau froide. Comptez 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Dans une cocotte-minute, versez l'eau, la feuille de laurier et ajoutez les lentilles. Portez à ébullition puis comptez ensuite 20 minutes. (Plus besoin de trempage préalable !) 2. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle anti-adhésive les saucisses. Saisissez-les puis baissez le feu. Couvrez et laissez-les cuire environ 10 minutes. 3. Égouttez les lentilles. Servez les saucisses grillées et les lentilles fumantes. Salez et poivrez. Dégustez.
Déjeuner - Dessert **POIRE** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 poire	1. Épluchez la poire, coupez-la en quartier et retirez le trognon. Dégustez-la tout simplement ! Si la poire est bio, croquez-la à pleines dents !
Collation **FROMAGE BLANC NATURE 0%** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 pot fromage blanc campagne 0% mg	1. Dans une coupelle, versez le fromage blanc et dégustez !
Dîner - Entrée **CAROTTES RÂPÉES** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 carotte - 0.5 citron jaune	1. Lavez et épluchez les carottes. Râpez-les ou à l'aide d'un économe, faîtes des lanières. Ajoutez le jus de citron. Réservez au frais ou dégustez aussitôt.
Dîner - Plat **STEAK HACHÉ AUX BROCOLIS ET POMMES DE TERRE** 5mn préparation 25mn cuisson	- 1 pincée sel - 1 pomme de terre chair ferme - 150 grammes brocoli - 1 cuillère à café huile d'olive vierge - 1 steak haché 5% mg - 1 pincée poivre noir - 5 grammes beurre doux	1. Lavez et épluchez les pommes de terre. Portez à ébullition deux casseroles d'eau salée. Dans l'une, cuisez les pommes de terre 25 minutes. Lavez les brocolis, détaillez-les en bouquets. Blanchissez les brocolis dans l'eau bouillante 7 minutes. 2. Dans une poêle à feu moyen, chauffez l'huile. Dorez la viande 4 minutes par face. Salez, poivrez. 3. Égouttez les pommes de terre et les brocolis. Dressez dans l'assiette, salez, poivrez, parsemez de copeaux de beurre. Servez avec la viande.
Dîner - Dessert **PRUNES REINE-CLAUDE** 0mn préparation 0mn cuisson	- 150 grammes prunes reine-claude	1. Lavez les prunes. Dégustez !

jeudi		
Petit-déjeuner **LE JAMBON-BEURRE** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 tasse café noir non sucré - 80 grammes pain baguette courante - 3 cornichons au vinaigre - 10 grammes beurre doux - 2 tranches jambon cru	1. Préparez votre boisson chaude. Coupez la quantité de baguette nécessaire. Fendez le pain en 2 dans le sens de la longueur. Coupez les cornichons en rondelles. 2. Beurrez chaque face. Déposez les rondelles de cornichons et le jambon sur une moitié de pain. Fermez votre sandwich avec l'autre moitié. 3. Servez de suite avec la boisson chaude. Ce petit déjeuner peut aussi facilement s'emporter.
Déjeuner - Entrée **SOUPE DE BLETTES** 20mn préparation 50mn cuisson	- 100 grammes pomme de terre chair tendre - 1 carotte - 100 grammes blette - 0.5 oignon - 0.3 cube de bouillon de volaille (classique ou sans gluten) - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Épluchez les pommes de terre et les carottes. Nettoyez les blettes. Détaillez tous les légumes en gros segments. Épluchez et émincez les oignons. 2. Versez les légumes dans une casserole. Couvrez d'eau. Salez, poivrez. Ajoutez le bouillon cube. À feu vif, portez à ébullition, baissez à frémissement. Couvrez et mijotez 50 minutes. 3. Passez la soupe au mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud.
Déjeuner - Plat **BROCHETTES DE POULET AUX HERBES ET AU CITRON** 25mn préparation 15mn cuisson	- 150 grammes pomme de terre chair ferme - 0.5 oignon - 1 courgette - 30 grammes tomates cerises - 0.5 citron jaune - 3 pincées thym seché - 1 pincée romarin déshydraté - 150 grammes filet de poulet	1. Allumez le four en position gril. Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en 4. Épluchez l'oignon, coupez en quartiers. Lavez et épluchez la courgette, coupez en grosses rondelles. Lavez les tomates cerises. Pressez le citron. Effeuillez le thym et le romarin. Découpez les blancs de poulet en bouchées. 2. Piquez sur vos brochettes un morceau de poulet, une rondelle d'oignon, une tranche de courgette et une tomate cerise. 3. Dans un bol, versez le jus de citron, ajoutez le thym et le romarin. Arrosez vos brochettes de ce mélange. 4. Enfournez les brochettes et les pommes de terre 15 minutes.
Déjeuner - Dessert **CAMEMBERT** 0mn préparation 0mn cuisson	- 30 grammes camembert	1. Sortez le fromage du réfrigérateur en début de repas. Dégustez au moment venu !
Collation **NOISETTES** 0mn préparation 0mn cuisson	- 10 noisettes	1. Dégustez !

Dîner - Entrée **POIREAU À LA VINAIGRETTE** 2mn préparation 15mn cuisson	- 1 poireau - 1 cuillère à soupe sauce vinaigrette	1. Lavez le poireau pour éliminer toute trace de terre. Coupez-le en deux tronçons. 2. Faites cuire le poireau à la vapeur pendant 15 minutes. Laissez tiédir ou même refroidir. 3. Assaisonnez de vinaigrette et dégustez !
Dîner - Plat **BIFTECK AUX BROCOLIS ET POMMES DE TERRE** 5mn préparation 25mn cuisson	- 1 pincée sel - 1 pomme de terre chair ferme - 150 grammes brocoli - 1 cuillère à café huile d'olive vierge - 1 bifteck de boeuf - 1 pincée poivre noir - 5 grammes beurre doux	1. Portez à ébullition deux casseroles d'eau salée. Dans l'une, cuisez les pommes de terre 25 minutes. Lavez les brocolis, détaillez-les en bouquets. Blanchissez les brocolis dans l'eau bouillante 7 minutes. 2. Dans une poêle à feu moyen, chauffez l'huile. Dorez la viande 2 à 3 minutes par face. Salez, poivrez. 3. Égouttez les pommes de terre et les brocolis. Dressez dans l'assiette, salez, poivrez, parsemez de copeaux de beurre. Servez avec la viande.
Dîner - Dessert **POMME** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 pomme	1. Lavez la pomme, coupez-la en quartier et retirez le trognon. Dégustez-la avec la peau riche en fibres !
vendredi		
Petit-déjeuner **LE NORMAND ET POMME** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 pomme - 1 tasse café noir non sucré - 80 grammes pain baguette courante - 30 grammes camembert - 10 grammes beurre doux	1. Lavez la pomme. Préparez votre boisson chaude. Coupez les tranches de baguette. Toastez-les au grille-pain. Détaillez le camembert en lamelles. 2. Beurrez chaque tranche. Déposez les lamelles de camembert. 3. Servez les tartines beurre-camembert accompagnées de la pomme à la croque et de la boisson chaude.
Déjeuner - Entrée **COUSCOUS DE CHOU-FLEUR** 5mn préparation 7mn cuisson	- 150 grammes chou-fleur - 1 pincée sel - 1 cuillère à soupe sauce vinaigrette	1. Prélevez les petits bouquets du chou-fleur. Lavez-les et égouttez-les. Râpez-les afin d'obtenir une sorte de grosse semoule. Faites bouillir de l'eau dans la partie basse d'une marmite à vapeur. Salez et laissez cuire 7 minutes. Égouttez ensuite le couscous et servez aussitôt, arrosé de vinaigrette.

Déjeuner - Plat **ESCALOPE DE POULET AUX ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE** 15mn préparation 25mn cuisson	- 150 grammes épinards - 200 grammes pomme de terre chair ferme - 1 cuillère à soupe huile d'olive vierge - 120 grammes filet de poulet - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Lavez et équeutez les épinards. Épluchez les pommes de terre. 2. Plongez les pommes de terre dans l'eau bouillante et cuisez 25 minutes. Égouttez. 3. 15 minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre, dans une poêle, chauffez l'huile. Dorez le poulet 5 minutes de chaque côté. Salez, poivrez. 4. Dans une casserole avec un fond d'eau, à feu moyen, tombez les épinards 6 minutes. Assaisonnez et égouttez.
Déjeuner - Dessert **CANCOILLOTTE** 0mn préparation 0mn cuisson	- 30 grammes cancoillotte	1. Sortez le fromage du réfrigérateur en début de repas. Dégustez au moment venu !
Collation **TOMATES CERISES** 0mn préparation 0mn cuisson	- 150 grammes tomates cerises	1. Rincez sous l'eau les tomates cerises et dégustez !
Dîner - Entrée **CAROTTES ET CHOU BLANC RÂPÉS** 25mn préparation 0mn cuisson	- 50 grammes chou blanc - 1 carotte - 0.5 citron jaune - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Lavez et épluchez les légumes. Râpez les carottes. Prélevez quelques feuilles de chou. À l'aide d'un grand couteau, hachez-les. 2. Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron. Réservez au frais ou dégustez aussitôt.
Dîner - Plat **ESCALOPE DE PORC GRILLÉE ET SES LENTILLES VERTES** 0mn préparation 20mn cuisson	- 130 grammes escalope de porc - 50 grammes lentilles vertes - 1 feuille laurier - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Rincez les lentilles rapidement à l'eau froide. Comptez 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Dans une cocotte-minute, versez l'eau, la feuille de laurier et ajoutez les lentilles. Portez à ébullition puis comptez ensuite 20 minutes. (Plus besoin de trempage préalable !) 2. Pendant ce temps, dans une poêle anti-adhésive bien chaude, saisissez l'escalope 2 min de chaque côté à feu vif. Comptez encore 3 min pour chaque côté, à feu doux. Salez et poivrez à votre convenance. Égouttez les lentilles. Dans une assiette, disposez l'escalope grillée et versez les lentilles. Salez et poivrez. C'est prêt !
Dîner - Dessert **POIRE** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 poire	1. Épluchez la poire, coupez-la en quartier et retirez le trognon. Dégustez-la tout simplement ! Si la poire est bio, croquez-la à pleines dents !

samedi		
Petit-déjeuner **LE JAMBON-FROMAGE** 5mn préparation 0mn cuisson	- 1 tasse café noir non sucré - 4 tranches pain courant français 400g ou boule - 2 tranches jambon cuit supérieur - 2 spécialité fromagère salée type carré frais	1. Préparez votre boisson chaude. Coupez les tranches de pain. Toastez-les au grille-pain. Divisez chaque tranche de jambon en 2. 2. Tartinez les tranches de pain de fromage frais. Disposez le jambon sur le fromage frais. Servez le Jambon-Fromage accompagné de la boisson chaude.
Déjeuner - Entrée **COURGE, BLETTES ET CHAMPIGNONS EN COCOTTE** 35mn préparation 20mn cuisson	- 120 grammes citrouille - 80 grammes champignons de paris - 80 grammes blette - 20 grammes oignon - 0.3 cube cube de bouillon de légumes (classique ou sans gluten) - 1 pincée poivre noir	1. Épluchez et videz la courge. Détaillez en gros dés. Nettoyez les champignons, coupez-les en 4. Lavez les blettes. Séparer les feuilles des côtes. Émincez-les séparément. Épluchez et hachez l'oignon. 2. Dans une cocotte, à feu vif, versez tous les légumes sauf les feuilles de blettes. Ajoutez le bouillon. Portez à ébullition. Au premier bouillon, baissez à feu moyen. Mijotez 5 minutes. 3. Ajoutez les feuilles de blettes. Poivrez. Continuez la cuisson 3 minutes. 4. Dressez en assiette creuse et servez bien chaud.
Déjeuner - Plat **PENNE AUX POIREAUX** 10mn préparation 15mn cuisson	- 0.5 poireau - 2 brins persil - 90 grammes penne - 1 cuillère à soupe huile d'olive vierge - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Lavez les poireaux, râpez-les. Ciselez le persil. 2. Plongez les pâtes dans l'eau bouillante et cuisez le temps indiqué sur le paquet. Égouttez. 3. Dans une poêle à feu moyen, chauffez l'huile. Faites revenir les poireaux 5 minutes. Ajoutez les pâtes, faites revenir 2 minutes. Saupoudrez du persil, salez et poivrez.
Déjeuner - Dessert **FROMAGE BLANC NATURE 0%** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 pot fromage blanc campagne 0% mg	1. Dans une coupelle, versez le fromage blanc et dégustez !
Collation **NOISETTES** 0mn préparation 0mn cuisson	- 10 noisettes	1. Dégustez !

Dîner - Entrée **SALADE DE HARICOTS VERTS DÉTOX** 10mn préparation 10mn cuisson	- 150 grammes haricots verts - 5 feuilles menthe - 0.5 citron vert - 2 cuillères à café huile d'olive vierge - 1 pincée sel - 1 pincée poivre noir	1. Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Lavez et équeutez les haricots verts. Plongez-les dans l'eau bouillante et laissez cuire 10 minutes à feu moyen et à couvert. 2. Pendant ce temps, lavez la menthe et hachez-la au couteau si elle est fraîche. Lavez le citron vert. Pressez-le dans un verre pour en recueillir le jus et ôtez les pépins si nécessaire. 3. Égouttez les haricots verts cuits et passez les sous l'eau froide pour les refroidir. Poivrez, salez, assaisonnez d'huile et de jus de citron. Parsemez de menthe. Servez de suite.
Dîner - Plat **AUBERGINES VÉGÉTARIENNES AU FROMAGE BLANC** 30mn préparation 30mn cuisson	- 1 petit suisse au lait demi-écrémé nature - 5 feuilles basilic - 1 aubergine - 1 gousse ail - 50 grammes champignons de paris - 1 tomate à cuire - 1 cuillère à soupe huile d'olive vierge - 20 grammes oignon	1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez l'aubergine, coupez-la en deux dans la longueur. Épluchez et émincez l'ail, l'oignon et les champignons. Coupez la tomate en dés. Hachez le basilic. 2. Dans une poêle à feu moyen, chauffez l'huile. Faites revenir l'ail et l'oignon 5 mn. Ajouter les champignons, dorez 5 mn, puis les aubergines et les tomates. Couvrez et laissez fondre 30 mn. 3. Débarrassez dans un saladier. Incorporez le petit suisse et le basilic. Garnissez les aubergines du mélange. Enfournez 30 minutes.
Dîner - Dessert **POIRE** 0mn préparation 0mn cuisson	- 1 poire	1. Épluchez la poire, coupez-la en quartier et retirez le trognon. Dégustez-la tout simplement ! Si la poire est bio, croquez-la à pleines dents !

x	Liste de courses
	Légumineuses & céréales
	30 gramme riz blanc 60 gramme pâtes alimentaires au blé complet 90 gramme penne 180 gramme lentilles vertes
	Pains, biscuits, gâteaux & viennoiseries
	240 gramme pain courant français 400g ou boule 320 gramme pain baguette courante
	Poissons & produits de la mer
	200 gramme saumon d'élevage 150 gramme lieu ou colin d'alaska
	Boissons
	7 tasse café noir non sucré 120 millilitre vin blanc 11°
	Rayon frais & Traiteur
	1 cordon bleu de volaille
	Produits laitiers, fromages, crémerie & œufs
	150 gramme spécialité fromagère salée type carré frais 75 gramme beurre doux 120 gramme camembert 300 gramme fromage blanc campagne 0% mg 1 œuf 90 gramme cancoillotte 180 gramme petit suisse au lait demi-écrémé nature
	Viandes, volailles & charcuterie
	2 saucisse de volaille 270 gramme filet de poulet 6 tranche jambon cuit supérieur 130 gramme escalope de porc 125 gramme steak haché 5% mg 2 bifteck de boeuf 4 tranche jambon cru

	Légumes & aromates
	1 échalote 5 carotte 260 gramme blette 150 gramme épinards 830 gramme pomme de terre chair ferme 2 aubergine 2 oignon 380 gramme champignons de paris 15 tomates cerises 1 gramme romarin déshydraté 3 citron jaune 1 gramme ail séché 5 gramme herbes de provence 0.25 oignon rouge 240 gramme citrouille 2 tomate à cuire 2 gousse ail 100 gramme pomme de terre chair tendre 60 gramme céleri branche 2 gramme coriandre 2 poireau 0.07 botte persil 1 courgette 3 feuille laurier 0.75 brocoli 450 gramme haricots verts 350 gramme chou-fleur 150 gramme fenouil 100 gramme chou blanc 5 gramme menthe 0.3 botte basilic 2 endive
	Épicerie salée, condiments & assaisonnements
	48 gramme cornichons au vinaigre 16 gramme poivre noir 1 gramme curry 0.6 cube de bouillon de légumes (classique ou sans gluten) 30 millilitre sauce vinaigrette 3 gramme graines de cumin 0.3 cube de bouillon de volaille (classique ou sans gluten) 17 gramme sel 15 millilitre huile de noisette 0.45 gramme curcuma 100 millilitre huile d'olive vierge 3 gramme thym seché

	Fruits & fruits secs
	3 poire 300 gramme prunes reine-claude 0.5 citron vert 5 pomme 36 gramme noisettes