

Courses Menu #1

Légumes / Fruits

- * 2 oignons
- * 5 carottes
- * 1 chou-fleur
- * 3 pommes de terre
- * 1 mangue
- * 12 clémentines
- * 5 pommes
- * 1 banane
- * 3 blancs de poireaux
- * 1 échalote

Placard de base

- * 100 g de spaghettis
- * Herbes de Provence
- * Noix muscade
- * Cannelle en poudre
- * Bâton de cannelle
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * 2 cubes de bouillon
- * Farine
- * Sucre en poudre
- * Sucre roux
- * Vanille liquide
- * Concentré de tomates
- * Laurier
- * Huile d'olive
- * Sel, poivre

Viande / Poisson

- * 500 g de bœuf haché
- * 120 g de lardons fumés

Crèmerie

- * 75 cl de lait
- * Yaourts
- * Fromage à tartiner
- * 1 petite bûchette de chèvre
- * 1 plaquette de beurre

Épicerie

- * 50 cl de coulis de tomates
- * 1 cube de levure fraîche
- * 3 œufs
- * 2 tranches de pain rassis
- * 1 baguette
- * 1 pâte feuilletée
- * 1 paquet de flocons d'avoine

Menus de la semaine

Lundi

Spaghettis bolognaise
Salade de fruits
vitaminée

Mardi

Buns à la bolognaise
Yaourt

Mercredi

Velouté de chou-fleur
et tartines grillées
Compote pommes-
clémentines

Jeudi

Feuilletés aux poireaux
et lardons
Clémentines

Vendredi

Soupe de poireaux à
l'avoine
Pain perdu

Préparation Menu #1



Commencez par préparer la sauce bolognaise, car elle mijote longtemps. Vous pourrez préparer toutes les autres recettes pendant son temps de cuisson.

1 Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte en fonte. Épluchez et émincez 2 oignons. Épluchez 3 carottes et coupez-les en tout petits dés.

2 Faites revenir les légumes dans l'huile d'olive pendant 10 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Faites griller la viande hachée dans la même cocotte, en décalant les légumes sur le côté pour que la viande puisse griller. Remuez. Saupoudrez de 20 g de farine, mélangez puis ajoutez 10 cl d'eau. Mélangez.

3 Ajoutez 1 cuil. à soupe de concentré de tomates puis 50 cl de coulis. Salez, poivrez et ajoutez 1 cuil. à café d'herbes de Provence et 1 feuille de laurier. Mettez le couvercle sur la cocotte et laissez mijoter à feu doux 30 min. Remuez de temps en temps et, en cours de cuisson, vous pouvez ajouter un verre d'eau si cela attache un peu. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Laissez refroidir entièrement la sauce. Versez-la dans un saladier et placez au réfrigérateur.

Préparez le velouté de chou-fleur

1 Rincez le chou-fleur et coupez-le en morceaux. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Déposez les légumes dans une casserole



avec 30 cl d'eau, 30 cl de lait, de la noix muscade et 1 cube de bouillon.

2 Laissez cuire 25 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à ce que le velouté soit bien lisse. Lorsque le velouté est froid, versez-le dans un bac en plastique et congelez-le.

Préparez la pâte à buns

1 Faites tiédir 20 cl de lait. Émiettez 15 g de levure fraîche dans le lait tiède. Attention, si le lait est trop chaud, il va tuer la levure et votre pâte ne lèvera pas.

2 Dans le bol d'un robot (ou dans un saladier), versez 400 g de farine, 1 œuf, 1 pincée de sel et 30 g de sucre. Ajoutez le lait tiède puis pétrissez la pâte. Ajoutez 60 g de beurre mou en dernier. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois du saladier.

3 Couvrez le saladier à l'aide de film alimentaire et laissez lever la pâte dans un endroit tiède (à côté du radiateur par exemple) pendant 30 min environ. Pendant ce temps, préparez la compote pommes-clémentines.

4 Dégazez la pâte (appuyez dessus pour en faire ressortir l'air). Coupez-la en 8 pâtons et étalez chaque pâton en un disque assez épais au centre (pour ne pas que la pâte se brise au moment du façonnage).