

# Épicerie Semaine #1

## Fruits et légumes

- \* 1 kg de petits pois frais ou 400 g surgelés (net)
- \* 250 g de haricots verts
- \* 4 carottes
- \* 1 navet
- \* 1 botte d'oignons verts
- \* 500 g d'asperges vertes
- \* 300 g de pommes de terre rattes ou nouvelles
- \* 250 g de tomates cerise
- \* Persil
- \* Roquette
- \* 1 kg de fraises
- \* 1 citron
- \* 2 oranges
- \* Salade verte

## Placard de base

- \* Farine
- \* Huile de tournesol
- \* Levure chimique
- \* Sucre
- \* Huile d'olive
- \* Vinaigre de vin
- \* Moutarde à l'ancienne
- \* Sel
- \* Poivre

## Viande

- \* 4 tranches de rôti de porc ou de dinde du rôtisseur (ou sous vide)

## Crèmerie

- \* 4 œufs
- \* 80 g beurre mou
- \* 250 g ricotta
- \* 50 g feta
- \* 15 cl de lait
- \* 50 g de gruyère râpé
- \* 200 g de fromage blanc
- \* Yaourts

## Lundi

Jardinière vapeur et rôti  
de porc ou dinde  
Fraises et orange

## Mardi

Quiche aux asperges  
et salade verte  
Muffins à la fraise

## Mercredi

Asperges vapeur,  
petites pommes  
de terre, reste de rôti  
Muffins à la fraise

## Jeudi

Muffins à la feta  
et aux petits pois  
Salade de roquette  
et tomates cerise  
Jardinière  
Orange

## Vendredi

Quiche  
Salade de haricots  
verts  
Smoothie fraises

# Préparation Menu #1



## Matériel

- \* Cuit-vapeur
- \* Économe
- \* Planche
- \* Essoreuse à salade
- \* Papier absorbant
- \* 3 saladiers
- \* Moule à tarte de 20 cm de diamètre
- \* Moules à muffins en silicone

## C'est parti pour 1 h 05 de cuisine !

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez de l'eau à chauffer dans le cuit-vapeur.

**2** Préparez tous les légumes : écossez les petits pois, équeutez les haricots verts. Pelez les carottes, le navet et les oignons verts en gardant 10 cm de vert. Pelez la base des asperges vertes. Rincez les pommes de terre et gardez leur peau, rincez les tomates cerise et le persil.

**3** Lavez et essorez la salade et conservez-la dans une boîte entre deux feuilles de papier absorbant.

**4** Coupez les carottes en petits dés et les oignons en quartiers.



Disposez les petits pois, les dés de carotte et les oignons dans un panier du cuit-vapeur. Dans un autre panier, disposez les asperges et les haricots verts ainsi que les pommes de terre. Faites cuire le tout pendant 15 min à la vapeur jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**5** Préparez une pâte brisée en mélangeant 125 g de farine, une pincée de sel, 3 cuil. à soupe d'eau, 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol et assez d'eau pour former une boule de pâte homogène et souple. Étalez la pâte dans un petit moule à tarte de 20 cm de diamètre. Piquez le fond de la pâte avec une fourchette.

**6** Préparez les muffins. Rincez 500 g fraises et coupez-les en dés. Mélangez 110 g de farine



et ½ sachet de levure chimique. Fouettez 2 œufs avec 50 g de beurre mou et 125 g de ricotta. Ajoutez la farine/levure à ce mélange en trois fois sans trop mélanger. Divisez la pâte en deux portions. Dans l'une d'elles, ajoutez 80 g de sucre puis la moitié des dés de fraise. Versez dans 4 moules et saupoudrez d'un peu de sucre le dessus des muffins aux fraises.

**7** Dans l'autre moitié de pâte, versez 150 g de petits pois cuits, 50 g de feta en dés et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Versez la pâte dans 4 moules à muffins et enfournez pour 20 min. Pendant ce temps, battez 2 œufs avec 125 g de ricotta, 5 cl de lait, du sel et du poivre pour préparer l'appareil à quiche.