

Courses Menu #1

Légumes / Fruits

- * 1 petit ou ½ céleri-rave (environ 500 g)
- * 1,5 kg de potiron
- * 4 petites pommes de terre
- * 1 gros chou-fleur (ou chou romanesco)
- * 2 carottes
- * 4 navets
- * 1 poireau
- * 1 betterave cuite sous vide
- * 1 salade feuille de chêne
- * 1 gros avocat (à maturité le vendredi)
- * 1 botte de coriandre
- * 2 cm de gingembre frais (ou gingembre haché surgelé)
- * 5 gousses d'ail
- * 6 oignons jaunes

Placard de base

- * Huile d'olive
- * Huile de noix
- * Vinaigre
- * Moutarde
- * Garam masala (ou curry indien)
- * Curcuma
- * 2 feuilles de laurier
- * 1 bâton de cannelle
- * 1 cube de bouillon de légumes
- * Sel, poivre

Produits frais

- * 1 sachet de mozzarella râpée (environ 150 g)
- * 1 bûche de chèvre (environ 150 g)
- * 50 g de beurre
- * 40 cl de crème liquide
- * 2 yaourts à la grecque

Épicerie

- * 200 g de châtaignes sous vide ou en bocal
- * 250 g de macaronis
- * 200 g de riz blanc
- * 1 grosse boîte de haricots blancs nature (environ 700 g)
- * 1 grosse boîte de pois chiches (environ 700 g)
- * 1 boîte de tomates concassées (environ 400 g)
- * 4 grandes tranches de pain complet (à acheter le week-end et à congeler ou à acheter le vendredi soir)
- * 200 g de semoule pour couscous
- * 30 g de pistaches décortiquées ou de noix
- * 4 abricots secs bio

Menus de la semaine

Lundi

Entrée
Soupe potiron,
châtaignes et céleri-rave

Plat
Cocotte de pois
chiches, poireau
et chou-fleur

Mardi

Gratin de macaronis
au potiron

Mercredi

Coucou aux légumes
d'hiver

Jeudi

Entrée
Salade betterave,
chèvre, abricots secs
et pistaches

Plat
Curry indien
au chou-fleur

Vendredi

Haricots blancs
à la crème de potiron,
tartine de guacamole

Préparation Menu #1



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf la betterave, l'avocat, la bûche de chèvre, les yaourts à la grecque, les haricots blancs, la semoule, les pistaches et les abricots secs. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 1 petite cocotte ou sauteuse
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 mixeur plongeant ou un blender
 - * 1 plat à gratin (gratin de macaronis)
 - * 1 plat à four (légumes rôtis)
 - * 1 essoreuse à salade
 - * 1 torchon propre
 - * 6 récipients : 1 très grand (salade), 2 grands (coriandre, curry), 1 moyen ou 1 bocal de 1 l (crème de potiron), 2 petits (vinaigrette, châtaignes)
 - * Essuie-tout, film alimentaire, 1 sac de congélation (pain)

C'est parti pour 1 h 50 de cuisine !

1 Lavage coriandre et salade. Plongez la botte de coriandre dans un grand volume d'eau froide. Laissez tremper quelques minutes puis séchez très soigneusement dans un torchon propre. Placez-la dans un récipient hermétique entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la coriandre se conservera 1 semaine au réfrigérateur. Détachez les feuilles de la salade et lavez-les soigneusement. Essorez de la même façon que la coriandre ou à l'aide d'une essoreuse à salade. Placez les feuilles dans un très grand récipient entre 2 feuilles de papier essuie-tout. Ainsi, la salade se conservera 1 semaine au réfrigérateur.

2 La crème de potiron. Pelez et hachez 3 oignons. Dans une casserole moyenne, faites fondre les 50 g



de beurre et versez les oignons hachés avec 1 pincée de sel. Pendant ce temps, pelez le potiron et coupez-le en cubes. Pelez les 4 pommes de terre et coupez-les en petits dés. Dans la casserole, ajoutez les dés de pommes de terre et 800 g de cubes de potiron. Ajoutez le cube de bouillon et versez 60 cl d'eau chaude. Laissez cuire pendant 15 min.

3 Cuisson des macaronis. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée et faites cuire les macaronis *al dente*.

4 La cocotte de pois chiches, poireau et chou-fleur (début). Séparez le blanc du vert de poireau. Émincez très finement le blanc. Lavez le vert et conservez-le pour la soupe. Dans une petite cocotte ou une sauteuse, placez le blanc de poireau émincé, ½ cuil. à café de sel, 2 cuil. à soupe d'eau

et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.

5 Montage du gratin de macaronis. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Prélevez 10 cubes de potiron dans la casserole et placez-les dans un plat à gratin. Ajoutez-y les macaronis égouttés. Dans la casserole de potiron, ajoutez 40 cl de crème liquide, un peu de poivre et de sel puis mixez longuement à l'aide d'un mixeur plongeant (ou alors au blender), jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et sans grumeaux. Versez environ ⅓ de la crème de potiron sur le plat de macaronis, jusqu'à les recouvrir. Parsemez la mozzarella râpée et enfournez pour 20 min dans le bas du four. Versez le restant de crème de potiron dans un récipient pouvant aller au congélateur (en laissant un peu de vide). Lavez les 2 casseroles utilisées.