5 repas équilibrés pour toute la famille
En mode Batch Cooking !

Salade complète et croquettes de chou-fleur

ingrédients (6 personnes)

- 6 œufs dur + 2 œufs (pour croquettes) = 8 oeufs
- 120g de maquereaux
- 600g de pommes de terre
- 1 avocat
- Une quinzaine de tomates cerises
- Concombre
- 60g de parmesan
- 200g de mozzarella
- 500g de chou-fleur
- 40g de chapelure
- 1 pincée de paprika
- Ciboulette + herbes + sel et poivre
- 1/2 oignon moyen
- Huile d'olive
- Huile de noix pour la vinaigrette + vinaigre

préparation

Faire bouillir de l'eau et y plonger les œufs durs pendant 10 minutes. Faire cuire les pommes de terre dans l'eau et laisser refroidir. Couper les maquereaux et les crudités. Assembler la salade. Préparer les croquettes de chou-fleur (Détailler le chou-fleur et faire blanchir à l'eau. Faire cuire à l'eau. Ajouter l'oignon, le parmesan et les herbes. Ajouter le paprika, la chapelure et les 2 œufs. Mélanger et former de petites boulettes. Déposer au four.)

Carottes râpées et gratin de pâtes au jambon et comté

ingrédients (6 personnes)

- 400g de carottes
- Quelques noisettes
- Jus de citron
- Huile de noix
- Moutarde
- Vinaigre
- Herbes aromatiques
- Sel et poivre
- 300g de pâtes complètes crues
- 10 tranches de jambon
- 500ml de lait
- 120g de comté
- 40g d'huile d'olive
- 40g de farine
- Sel et poivre

préparation

Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée. Couper le jambon en dés. Préparer la béchamel (Faire chauffer l'huile d'olive au fond d'une casserole. Ajouter la farine et mélanger. Ajouter le lait en dehors du feu. Ajouter les épices et tourner.) Ajouter le comté à la béchamel. Incorporer les pâtes. Ajouter un peu de comté au dressage. Filmer et déposer au frigo. Le jour J, ajouter de la ciboulette et du persil et réchauffer. Préparer les carottes râpées (Couper et rapper les carottes. Concasser quelques noisettes. Ajouter un peu de citron.)

Pâtes bolognaises

ingrédients (pour 6 personnes)

- Sel et poivre
- Persil
- 300g de pâtes complètes crues
- 400g de tomates pelées concassées en conserve
- 150g de carottes
- 1 branche de céleri
- 600g de bœuf hâché
- 80g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- Thym + laurier
- Sel et poivre

préparation

Faire cuire les pâtes dans l'eau salée et les égoutter après cuisson. Éplucher les oignons, l'ail et les carottes. Faire sauter le tout. Saler et poivrer les légumes. Ajouter le bœuf haché. Incorporer le concassé de tomate. Laisser cuire avec un bouquet garni. Ajouter de l'eau pour allonger la sauce si besoin. Laisser mijoter.

Poulet rôti et frites de légumes

ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 poulet d'1,5-2kg selon appétit, âge des enfants
- Estragon
- Thym
– Huile d'olive + huile de sésame
- Sel et poivre
- 400g de carottes
- 500g de patates douces
- 400g de pommes de terre pour frites
- Graines de sésame

préparation

Préchauffer le four à 230° - 240°. Préparer le poulet (Badigeonner d'huile et ajouter le sel, le poivre, et les aromates. Insérer un peu d'oignons.) Déposer le poulet dans le four pendant 1h à 1h30 et laisser rôtir. Arroser régulièrement. Préparer les frites (Eplucher et précuire les patates douces, pommes de terre et carottes en les plongeant dans une eau bouillante pendant 10 minutes. Ajouter l'huile de sésame et l'huile d'olive. Laisser reposer et faire cuire au four le jour J.)

Curry de saumon, épinards, petit pois

ingrédients (pour 6 personnes)

- 700g de saumon
- 1kg d'épinards frais
- 400g de Petits pois surgelés
- 300g de riz semi-complet
- 60cl de lait de coco
- Curry
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Coriandre
- Curcuma
- Gingembre moulu
- ¼ de citron vert
- Sel et poivre

préparation

Éplucher les oignons et faire revenir avec l'ail et les petits pois. Ajouter les épinards. Couper le saumon en morceaux. Ajouter le lait de coco. Ajouter les épices et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter un peu d'eau pour éviter que cela accroche.
Faire cuire le riz après rinçage. Déguster chaud !