

REPRENDRE SA PLACE.



ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ?

16 recettes : matin, midi, collation et soir.
Des courses plus simples et des repas qui donnent envie.

POUR LES FEMMES ET LES HOMMES / 100 % DIGITAL

SEMAINE 1.

VOICI QUOI METTRE AU MENU.

Une proposition pour une personne, à déplacer selon ton agenda. Chaque nom de plat est cliquable et ouvre la recette. La liste des ingrédients est en page 12 ; les quantités sont dans chaque recette.

LUNDI	Midi : Semoule & pois chiches / p. 17 Soir : Poisson & légumes / p. 26
MARDI	Midi : Wrap poulet / p. 20 Soir : Omelette & pommes de terre / p. 25
MERCREDI	Midi : Pâtes & lentilles / p. 19 Soir : Riz & haricots rouges / p. 27
JEUDI	Midi : Poulet, riz & légumes / p. 18 Soir : Soupe & lentilles / p. 28
VENDREDI	Midi : Semoule & pois chiches / p. 17 Soir : Omelette & pommes de terre / p. 25
SAMEDI	Midi : Wrap poulet / p. 20 Soir : Poisson & légumes / p. 26
DIMANCHE	Midi : Repas au choix / plaisir Soir : Repas au choix / plaisir

Le matin : alterne bol avoine & fruit (p. 13) et tartines & œufs (p. 14). Collation si tu as faim : pomme & cacahuètes (p. 21) ou pain & houmous (p. 22). Ingrédients inclus dans la liste p. 12.

Organisation : huit plats différents par semaine, chacun une ou deux fois. Prépare les ingrédients à l'avance et congèle rapidement les portions destinées à plus tard. Les repères de conservation sont p. 9.

BOL AVOINE, YAOURT & FRUIT



5 min / 1 personne / sans cuisson

Les ingrédients / 1 personne

40 à 60 g de flocons d'avoine ; 150 à 200 g de yaourt nature ou fromage blanc ; 1 fruit ; 10 à 15 g de noix ou amandes non salées ; cannelle, un peu d'eau ou de lait selon la texture.

La préparation

1. Mélange les flocons et le yaourt. Ajoute un peu d'eau ou de lait si nécessaire.
 2. Coupe le fruit et ajoute-le.
 3. Parsème de noix et de cannelle. Tu peux laisser les flocons s'assouplir au réfrigérateur.
- Pour préparer la veille, garde le bol fermé au réfrigérateur et ajoute les noix au moment de manger.

Une option pour toi

Variante : fruits surgelés décongelés selon l'emballage ; tartines à la place de l'avoine. Contient selon les choix : lait, gluten et fruits à coque. Les substituts végétaux ont des compositions différentes.