



Une semaine de menu d'été avec Feeling Food

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Plat du Déjeuner	Colombo d'agneau express et boulgour	Poêlée de crevettes au poulet façon paella	Crumble de ratatouille et jambon	Tartare de saumon, concombre et chèvre frais	Poulet aux olives et tomates séchées	Gratin d'aubergine au parmesan	Salade fraîcheur au quinoa
Ingrédients pour 4	4 petites aubergines, 4 carottes, 4 petits navets, 600g de gigot d'agneau, 220g de boulgour cru, laurier, 3 gousses d'ail, coriandre, Persil, sel / poivre, 4 c. à s. d'huile d'olive, une pointe de piment doux, 2 à 3 c à s d'épice à Colombo	150g de riz complet cru, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe d'huile d'olives, 50g d'haricots verts, 1 oignon, 100g de petits pois, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 3 blancs de poulet, 1 cube de bouillon de légumes, 2 doses de safran, 150g de crevettes	400g de jambon blanc, 1Kg de ratatouille surgelée, 60g de parmesan, 75g de beurre, 35g de farine de blé, 35g de chapelure, 35g de poudre d'amande, sel / poivre, piment d'espelette	500g de saumon, 160g de fromage de chèvre frais, 2 concombres, 4 c à soupe d'huile d'olive, 4 c à s de jus de citron, 4 c à s de vinaigre balsamique, 4 échalotes, 1 c à café de carvi, Sel / poivre	400g de blanc de poulet, 300g d'oignons, 100g de parmesan, 250g de pâtes crues, 50g d'olives noires, 150g de crème fraîche 15%, 75g de tomates séchées, 150 mL d'eau, 3 c à s d'huile d'olive, 3 gousses d'ail, 1 c à soupe de fond de volaille	2 aubergines, 400g de tomates, 40g de parmesan, 300g de mozzarella, 20g de beurre, Basilic, sel / poivre	300g de quinoa, 400g de concombre, 400g de poivron jaune, 600g de tomates, 2 échalotes, 3 c à soupe d'huile d'olive, menthe, 4 c à soupe de jus de citron, sel / poivre
Valeurs nutritionnelles pour 1 personne	501 calories, 35g de protéines, 46g de glucides, 18g de lipides	514 calories, 49g de protéines, 57g de glucides, 9g de lipides	474 calories, 34g de protéines, 28g de lipides	516 calories, 37g de protéines, 16g de glucides, 34g de lipides	511 calories, 42g de protéines, 31g de glucides, 25g de lipides	481 calories, 32g de protéines, 14g de glucides, 32g de lipides	499 calories, 19g de protéines, 72g de glucides, 15g de lipides
Dessert du Déjeuner	Fromage et fruit	Figues pochées au miel	Mousse de fruits rouges	Pomme au four	Soupe de mangue à la menthe	Smoothie fraise banane	Fromage blanc et fruit
Ingrédients pour 4	1 fruit / pers de fromage / pers 25g	12 figues, 3 c. à s de miel, 1 pincée de muscade	500g de fruits rouges, 400g de fromage blanc, 4 blancs d'oeufs, vanille	4 pommes, 20g de sucre roux	500g de mangue, 4 oranges, 15g de sirop d'érable, menthe	4 bananes, 400g de fraises, 150mL de jus d'orange, 4 yaourts naturels	4 fromages blancs à 0%, 4 fruits
Valeurs nutritionnelles pour 1 pers	150 calories, 7g de protéines, 18g de glucides, 6g de lipides	86 calories, 1g de protéines, 19g de glucides, 1g de lipides	117 calories, 11g de protéines, 15g de glucides, 1g de lipides	111 calories, 0g de protéines, 26g de glucides, 0g de lipides	104 calories, 2g de protéines, 24g de glucides, 0g de lipides	126 calories, 5g de protéines, 22g de glucides, 2g de lipides	129 calories, 10g de protéines, 22g de glucides, 0g de lipides
Dîner	Flan de légumes	Salade courgette et feta	Wok de lentilles corail	Hachis Parmentier rapide	Tarte aux légumes et au fromage blanc	Poivrons farcis à la polenta	Spaghettis à la bolonaise
Ingrédients pour 4	100g de carottes, 280g d'épinards, 150g de concentré de tomate, 8 œufs, 70g de fromage râpé, 10g de beurre, 15g de maïzena, Basilic frais, sel / poivre	400g de courgettes, 200g d'oignons, 600g de tomates, 120g de fêta de brebis, 50g d'olives noires, 2 c à s de vinaigre balsamique, 3 c à s d'huile d'olive, Basilic, sel / poivre	200g de riz blanc cru, 200g de lentilles corail crues, 35g de raisins secs, 4 c à s d'huile d'olives, 3 oignons, 3 poivrons verts, paprika, sel / poivre	125g de féculé de pomme de terre, 400g de viande hachée, 750g de lait demi écrémé, 250g d'oignons, 500g de tomates, 50g de fromage râpé, 30g de beurre doux, 40g de parmesan, 1 jaune d'oeuf, 1 c à s de farine, sel / poivre, herbes de Provence	1 pâte brisée, 400g de ratatouille surgelée, 150g de fromage blanc 0%, 4 œufs, 50g de fromage râpé, basilic, sel / poivre	4 poivrons, 100g de polenta crue, 300 mL d'eau, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 2 c à soupe d'huile d'olives, basilic, sel / poivre, paprika	300g d'oignons, 800g de tomates ou de pulpe de tomates, 400g de viande hachée, 250g de pâtes crues, 3 c à soupe d'huile d'olives, sel / poivre, bouquet garni
Valeurs nutritionnelles pour 1 personne	288 calories, 20g de protéines, 13g de glucides, 17g de lipides	344 calories, 12g de protéines, 18g de glucides, 25g de lipides	348 calories, 15g de protéines, 52g de glucides, 7g de lipides	290 calories, 22g de protéines, 22g de glucides, 14g de lipides	286 calories, 11g de protéines, 26g de glucides, 15g de lipides	292 calories, 7g de protéines, 46g de glucides, 8g de lipides	402 calories, 35g de protéines, 37g de glucides, 13g de lipides
Dessert du Dîner	Crème de fruits rouges	Soufflés au citron	Yaourt et Fruit	Fromage blanc et fruit	Fraises aux oranges	Soupe de fraises à la menthe	Soupe de kiwi, menthe, citron
Ingrédier pour 4	160g d'eau, 500g de framboises, 3g d'agar agar, 15g de sirop d'érable, 500mL de lait d'amande	10g de féculé de pomme de terre, jus et zeste de 2 citrons, 8 blancs d'œufs, 4 jaunes d'œufs, 40g de sucre, 10 g de beurre	1 yaourt / pers, 1 fruit / pers	1 fromage blanc 0% / pers	600g de fraises, 4 oranges, 35g de sucre de coco	750g de fraises, menthe, 4 c à s de jus de citron, 4 c à s de sucre glace	8 kiwi un peu murs, menthe, 6 c à soupe de jus de citron
Valeurs nutritionnelles pour 1 personne	77 calories, 3g de protéines, 10g de glucides, 3g de lipides	147 calories, 7g de protéines, 10g de glucides, 9g de lipides	142 calories, 7g de protéines, 24g de glucides, 3g de lipides	129 calories, 10g de protéines, 22g de glucides, 0g de lipides	138 calories, 4g de protéines, 29g de glucides, 0g de lipides	88 calories, 3g de protéines, 18g de glucides, 0g de lipides	73 calories, 2g de protéines, 14g de glucides, 2g de lipides

<http://www.cuisinedecircee.com>