

UNE SEMAINE TYPE DE DINER EQUILIBRES EN FAMILLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Gratin de légumes (légumes, œuf, fromage) + Salade verte	Wok protéines/ légumes + Riz basmati ½ Complet	Soupe + Salade composée	Tarte aux légumes + Salade verte	Filet poisson vapeur + Céréales et légumes cuits ensemble comme un risotto	La cuisine autour de la table Festive et conviviale Ou Plat traditionnel	Plat végétalien Légumes + Légumineuses + Céréales
Champignons, poireaux, courgettes, carottes, courges, poivrons, brocolis ... <i>Possibilité d'ajouter des flocons de céréales (avoine, sarrasin, épeautre) surtout avec les légumes aqueux</i>	-Bœuf, carottes, gingembre, cacahuètes -Crevettes, courgettes, lait coco -Poulet, poivrons, curry -Tofu aromatisés (herbes, rosso, olives...) <i>Faire de petites lamelles de viande ou dé de poisson. Prévoir 80 g de protéine max par adulte.</i>	Soupes de butternut, potimarron, champignons, choux, brocolis ... Salades : -Endives, noix, roquefort -Avocat, sardines -Haricots verts, magret de canard -Tomates mozza -Lentilles, saumon fumé	-Brocolis, lardons, roquefort -Courgettes, chèvre, pesto -Epinards, tomates, feta -Poireaux, saumon ou truite fumés Champignons <i>La pâte « prête à l'emploi » doit être bio ou bien remplacée pas 3 galettes de sarrasin.</i>	-Boullgur aux champignons -Sarrasin aux carottes -Riz aux poireaux	Crêpes, Raclette, Pierrade, Fondue <u>Toujours</u> accompagnée d'une salade Bœuf bourguignon Chili con carné Pot au feu Blanquette Tagine de poulet Choucroute	Chili sin carne Dhal de lentilles corail aux poireaux et riz basmati Couscous végétarien Sarrasin ou Quinoa aux légumes
Fruit ou compote	Fruit ou compote	Fruit ou compote	Yogourt brebis ou soja	Fruit ou compote	Dessert festif	Yogourt brebis ou soja

ORGANISATION

Pour gratins et les tartes : les légumes peuvent être cuit le matin à la vapeur, pendant le petit déjeuner. Il n'y aura qu'à ajouter les œufs et autres condiments, épices, fromage le soir.

Pour le wok : Détailler les légumes en bâtonnets ou émincés le week-end et les conserver au frigo dans un récipient bien fermé. Vous pouvez utiliser un éplucheur pour faire des lamelles de carottes ou pour faire des filaments de choux par exemple. Le+ : mettre la viande à mariner la veille dans des épices ou de la sauce soja.

Pour les légumineuses : Cuire de grandes quantités puis les portionner et les congeler. A défaut en bocaux ou sous vide. Le revêtement des boîtes contient du bisphénol donc ce n'est pas idéal.

Toutes les salades doivent être accompagnées d'une bonne huile de colza ou de cameline bio. L'huile d'olive et de coco seront-elles utilisées pour les cuissons.

Les épices (curcuma, cannelle, cumin, cardamome, gingembre...) et herbes aromatiques (persil, coriandre, estragon, ciboulette...) viendront donner de la saveur à vos préparations.