

# AU MENU...

## 1 semaine d'été

**LUNDI**

Salade de pois chiches

**MARDI**

Chakchouka

**MERCREDI**

Quinotto poivron chorizo

**JEUDI**

Cannelloni saumon courgette

**VENDREDI**

Tarte rustique courgette fêta

# LISTE DE COURSES

## 1 semaine d'été



Nombre de pers.

2

### PRIMEUR

- ☐ 3 courgettes
- ☐ 1 poivron rouge
- ☐ 1 poivron jaune
- ☐ 3 tomates
- ☐ 200 g de tomates cerises
- ☐ 1 bouquet de persil plat
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 2 oignons
- ☐ 1 salade
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### CRÈMERIE

- ☐ 2 blocs de fêta
- ☐ 150 g de ricotta
- ☐ 50 g beurre
- ☐ 10 cl de crème
- ☐ fraîche
- ☐ 2 œufs
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### VIANDE & POISSON

- ☐ 250 g de saumon
- ☐ 100 g de chorizo
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### ÉPICERIE

- ☐ 25 cl de sauce tomate
- ☐ 160 g d'olives vertes
- ☐ 400 g de pois chiches égouttés
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Vinaigre et moutarde
- ☐ 2 tranches de pain complet
- ☐ 1 c. à café de ras el-hanout
- ☐ 2 bouillons cubes
- ☐ ½ c. à café de piment
- ☐ 200 g de farine complète
- ☐ 12 cannelloni
- ☐ 160 g de quinoa



# PRÉPARATION

## ÉTAPE 1

### Découpage des ingrédients bruts !

- Émincer un oignon, le poivron jaune, et les réserver ensemble dans un bol.
- Couper deux courgettes en rondelles, une en petits cubes, et réserver séparément.
- Émincer un oignon, une gousse d'ail, et réserver.
- Couper le poivron rouge et les tomates en petits morceaux et réserver.
- Couper le chorizo et les 2 blocs de fêta en petits dés.
- Couper le saumon en petits dés, comme la courgette.



Même si la courgette peut être trouvée tout au long de l'année au supermarché, sa saisonnalité ne dure que de juin à août !



# PRÉPARATION

## ÉTAPE 2

### Cuisson sur les plaques !

Sans oublier de saler et poivrer

- **Chakchouka** : Faire cuire dans une grande poêle les courgettes en rondelles avec un filet d'huile d'olive environ 10 minutes sur feu moyen/vif en remuant de temps en temps.
- **Cannelloni saumon courgette** : Dans une autre poêle, faire cuire les petits dés de courgette pendant 10 minutes sur feu moyen/vif en remuant de temps en temps. Ajouter le saumon dans les courgettes en dés et laisser 2 minutes supplémentaires.



Les journées de grandes températures, ne pas hésiter à consommer des aliments riches en eau, comme la courgette ou encore la pastèque



# PRÉPARATION

## ÉTAPE 3

### Préparation de la pâte !

En simultané, pendant les 10 minutes de cuisson des courgettes :

- Mélanger la farine et le beurre. Sabler à la main jusqu'à obtention d'une consistance granuleuse.
- Ajouter l'eau, et pétrir environ 5 minutes. Former une boule. Si besoin, ajouter un peu d'eau ou un peu de farine pour obtenir une belle pâte.
- Étaler la pâte en rond (à peu près !) sur un papier cuisson ou sur un tapis en silicone. Réserver sur le côté.



Selon vos préférences et/ou contraintes, il est possible de remplacer la farine par de la farine complète ou sans gluten.



# PRÉPARATION

## ÉTAPE 4

### Cuisson au four !

Préchauffer le four à 190°C.

- **Tarte rustique** : placer les rondelles de courgettes sur la pâte à tarte, et la moitié des dés de feta (le reste sera pour la salade de pois chiches). Rabattre les bords de pâte sur la garniture pour former une tarte rustique. Enfin, enfourner pour 30 minutes à 190°C. À conserver au congélateur.
- **Cannelloni** : récupérer la farce saumon/courgette, mélanger avec la ricotta, du sel, et du poivre, et mélangez. Garnir les cannelloni à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère, et les mettre dans un plat à gratin allant au four. Préparer la sauce en mélangeant la sauce tomate et la crème fraîche. Verser sur les cannelloni et enfourner pour 30 minutes à 190°C. À conserver au congélateur.





# PRÉPARATION

## ÉTAPE 5

### Retour aux plaques !

- **Le quinotto** : faire chauffer 1 L d'eau avec 1 ou 2 bouillons cubes. Dans une poêle, faire revenir les oignons et le poivron jaune émincés dans un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes (on peut passer à la chakchouka pendant que ça cuit). À conserver au frais.
- **La chakchouka** : faire revenir l'ail et l'oignon restant dans un filet d'huile d'olive. Ajouter le ras el-hanout et le piment et laisser cuire quelques minutes. Ajouter le poivron rouge et les tomates et laissez cuire environ 20 minutes en mélangeant de temps en temps (on retourne à notre quinotto !). À conserver au frais.
- **Le quinotto** : ajouter le quinoa et mélanger. Maintenant, ajouter le bouillon petit à petit en remuant régulièrement. Laisser cuire environ 20 minutes puis ajouter le chorizo et laisser 2 minutes supplémentaires. À conserver au frais.



Pour conserver ses aliments plus longtemps, utiliser des boîtes hermétiques à la place de seulement recouvrir ses plats avec du film alimentaire.



# PRÉPARATION

## ÉTAPE 6

### Place aux finitions !

- **Assemblage de la salade de pois chiches** : laver les tomates cerises et les couper en deux. Égoutter les olives et les pois chiches. Ciseler le persil plat. Mélanger tous les éléments avec la feta restante. À conserver au frais.
- **La vinaigrette** : Préparer la vinaigrette en mélangeant 1 c. à soupe de vinaigre, 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à café de moutarde. À conserver au frais.



La moutarde est riche en antioxydant et permet de lutter efficacement contre les troubles digestifs.



# PRÉPARATION LE JOUR J

## LUNDI

Servir la salade de pois chiches avec la vinaigrette

## MARDI

Faire réchauffer la chakchouka en cassant deux œufs dedans. Soudr de persil et servir avec du pain.

## MERCREDI

Faire réchauffer le quinotto

## JEUDI

Faire décongeler les cannelloni au four

## VENDREDI

Faire décongeler la tarte au four