Mes menus de Février

Edition 2021

Cahier de gourmandises

Mon organisation

Je cuisine tous les repas pris à la maison, en privilégiant des produits de saison, français et bio. Il s'agit des repas du soir, ainsi que les repas du midi pour le mercredi, le samedi et le dimanche. Les autres jours, nous mangeons à l'extérieur (travail, école, crèche,..). En télétravail, je finis les restes de la veille.

Je prépare mon menu de la semaine le vendredi soir et je fais les courses le samedi matin. Je récupère également dans la semaine un panier de fruits et légumes de saison.

Nos repas du soir sont faits sans viande ni poisson, à base de féculents et de légumes. Je les complète ensuite par du fromage ou des laitages, et des fruits. Pour les midis, j'ai réduit les portions de viande et j'introduis petit à petit des repas végétariens.
J'essaie de faire des goûters et petits-déjeuners maison, généralement je fais deux recettes par semaine.

En semaine, pour me faciliter la vie, je prépare mon repas la veille au soir. Je n'ai plus qu'à assembler les ingrédients et/ou réchauffer quand on rentre de notre journée. Et le week-end, on profite pour cuisiner en live les produits !

Chaque page de ce menu présente une semaine de plats. Quand une recette est présente sur mon blog, elle est surlignée et accessible en cliquant sur le nom de la recette.

J'espère que ce menu vous inspirera !

Semaine 1

Février

Lundi

Lasagnes aux blettes

Mardi

Soupe butternut brocolis

Mercredi

Carottes, pommes de terre poisson blanc

Gratin de pâtes aux champignons et fromage

Jeudi

Quiche épinards chèvre

Vendredi

Cake petits pois, épinards et lardons

Samedi

Sauté de poulet, riz, champignons à la crème

Fondue savoyarde

Mâche

Dimanche

Frites et boulettes lentilles corail/patates douces

Pizza brocolis saumon

Semaine 2

Février

Lundi

Potimarron rôti au four
Petit épeautre

Mardi

Velouté de petits pois au chèvre

Mercredi

Poêlée fèves, riz et haricots verts

Pommes de terre et carottes sautées au carvi

Jeudi

Gratin de crozets aux champignons

Vendredi

Gâteau de carotte au fromage de chèvre frais et salade de mache

Samedi

Fondue de poireaux et brocolis, riz

Crêpes party

Dimanche

Purée de pommes de terre, carottes, poisson

Pâtes sauce tomate et tomates confites

Goûter
et p'tit déjeuner

Crêpes à la betterave

- Fouetter 2 œufs
- Ajouter 200g de farine, 450ml de lait et 150g de betteraves cuites
- Huiler une poêle à crêpes
- Y faire cuire les crêpes

Se déguste avec du sucre, de la confiture, de la pâte à tartiner...

Quatre-quarts

- Peser 3 oeufs
- Les fouetter pour qu'ils deviennent mousseux
- Ajouter la même quantité de sucre, puis farine puis de beurre fondu
- Ajouter 1/2 sachet de poudre à lever en même temps que la farine
- Cuire à 180° pendant 25mn

Semaine 3

Février

Lundi

Risotto poireau champignons

Mardi

Quiche cresson cheddar

Mercredi

Salade de chou blanc et petit épeautre

Soupe carottes potiron

Jeudi

Quesadillas cheddar avocat

Vendredi

Pommes de terre au four

Salade de pousses d'épinards

Samedi

Gaufres aux épinards

Guacamole et petites ravioles

Dimanche

Magrets de canard, marrons et champignons

Pâtes sauce tomate et vodka

Goûter
et p'tit déjeuner

Crumble à la pomme

- Mélanger 60g de farine et 60g de sucre. Ajouter 60g de beurre mou coupé en morceaux. Malaxer pour obtenir de gros morceaux.
- Laisser reposer 1 heure au frais.
- Éplucher et couper 5 pommes en morceaux.
- Les disposer dans un plat allant au four. Verser par-dessus la pâte à crumble.
- Cuire à 180° pendant 35mn

Biscuits Avoine Chocolat

- Mélanger 120g de beurre fondu, 120g d'eau, 240g de farine, 150g de petits flocons d'avoine grossièrement mixés, 100g de sucre, 1/2 sachet de levure, 15g de cacao.
- Ajouter 80g de chocolat coupé en morceaux.
- Former 12 boules et les aplatir sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- Cuire à 150°C pendant 20 minutes.

Semaine 4

Février

Lundi

Velouté de lentilles corail au lait de coco

Mardi

Riz, chili sin carne

Mercredi

Lasagnes bolognaise aux PST

Petit épeautre, brocolis et amandes

Jeudi

Quiche aux poireaux et lard fumé

Vendredi

Gratin dauphinois pommes de terre et panais

Samedi

Paëlla d'hiver végétarienne

Soirée crêpes

Dimanche

Frites de céleri rave, poulet rôti

Pâtes aux tomates confites

Goûter et p'tit déjeuner

Fondant au chocolat sans beurre

- Faire fondre 200g de chocolat noir au bain-marie.
- Fouetter 3 œufs avec 50g de sucre de canne pendant quelques minutes, puis ajouter le chocolat.
- Ajouter 150g de compote de pommes puis 50g de farine.
- Verser dans un moule et cuire à four préchauffé à 180° pendant 25/30 minutes.

Crêpes sucrées

- Fouetter 3 œufs
- Ajouter 250g de farine, 5000ml de lait, 30g de sucre et 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Passer au mixer plongeant pour éliminer les grumeaux
- Huiler une poêle à crêpes
- Y faire cuire les crêpes

Plus d'infos...

Planifier ses menus de la semaine

Préparer son repas à l'avance

Fruits et légumes de saison

Plus de recettes sur le blog

https://cahierdegourmandises.fr