



Mes menus de Décembre

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 midis, nous mangeons principalement à l'extérieur (travail, école,..). En télétravail, j'accommode les restes de la veille.

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

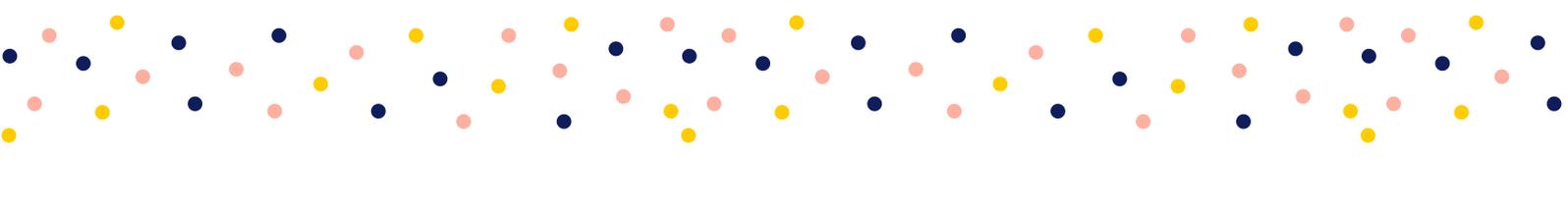
Nos repas du soir sont faits à base de féculents et de légumes. Je les complète ensuite par des crudités ou du houmous, du fromage ou des laitages, et des fruits. Pour les midis, j'ai réduit les portions de viande et j'introduis petit à petit des repas végétariens.

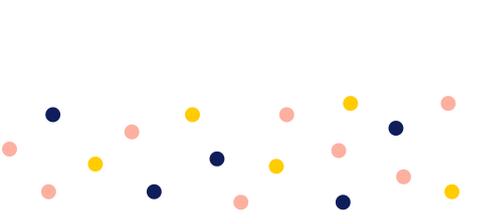
J'essaie de faire des goûters et petits-déjeuners maison en fonction du temps disponibles. Généralement je fais deux recettes par semaine. Sinon je privilégie des biscuits et des céréales en vrac.

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 les produits minute !

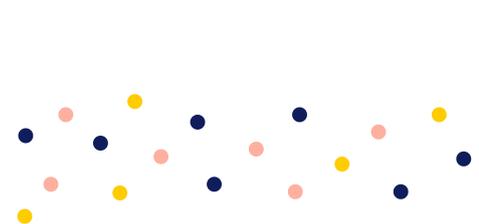
Chaque page de ce menu présente une semaine de plats. Quand une recette est présente sur mon blog, elle est surlignée et accessible en cliquant sur le nom de la recette.

J'espère que ce menu vous inspirera !





Semaine 1
Décembre



Lundi

Pâtes et champignons à la crème

Mardi

Tajine de courge et pommes de terre

Mercredi

Riz, poisson et fondu de poireaux

.....
Salade de lentilles, avocat et grenades

Jeudi

Carottes et panais rôtis au four, Spaguettis

Vendredi

Tarte végétarienne à la ricotta, échalotes, tofu

Samedi

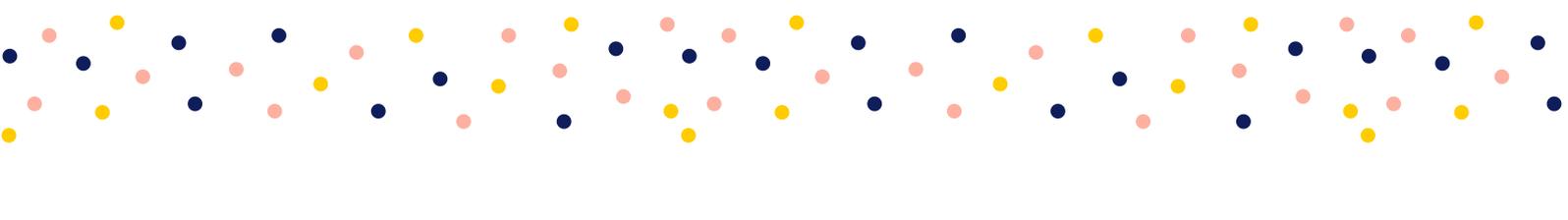
Galettes de quinoa, salade

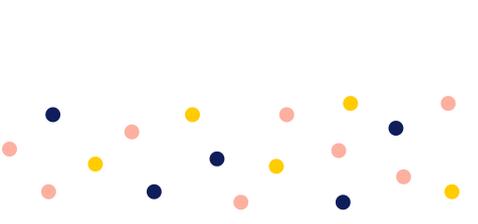
.....
Courge butternut au fromage dorée au four

Dimanche

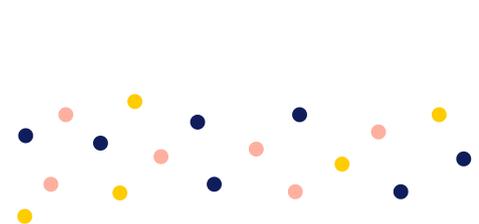
Raclette aux champignons

.....
Soupe de poireaux, navets et noisettes





Semaine 2
Décembre



Lundi

**Soupe carottes, poireaux,
navets**

Mardi

**Lasagnes aux carottes et
pesto**

Mercredi

**Quiche chèvre et
épinards**

.....
**Riz aux champignons et
poireaux**

Jeudi

**Salade d'endives, carottes
et amandes**

Vendredi

Patates douce au four

Samedi

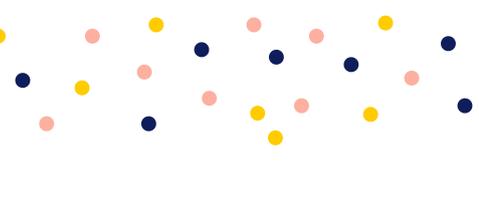
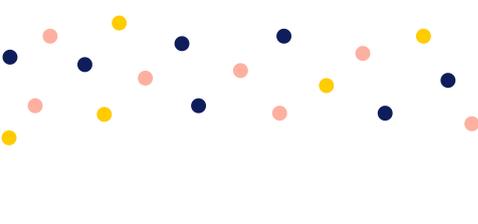
**Dhal végétarien aux
lentilles corail**

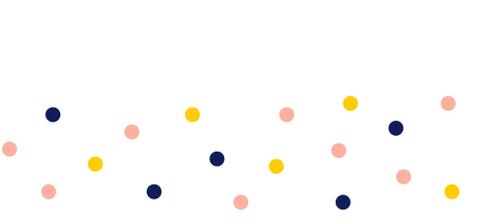
.....
**Tartines de fromage frais
et avocat**

Dimanche

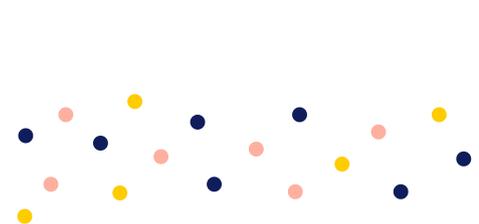
**Fajitas aux légumes et
fromage**

.....
**Gratin de pâtes aux
blettes**





Semaine 3
Décembre



Lundi

**Muffins aux brocolis et
tofu fumé**

Mardi

Crumble de légumes

Mercredi

**Poisson pané et gnocchis
Cruautés**

.....
Pâtes à la sauce tomate

Jeudi

Soupe de courge

Vendredi

**Quiche carottes, panais
et échalotes**

Samedi

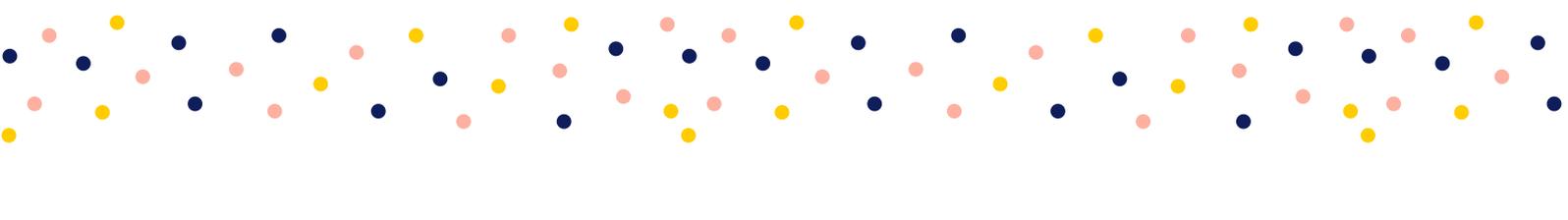
Crêpes party

.....
**Tartinade de thon
Guacamole**

Dimanche

Risotto aux crevettes

.....
**Pizza maison aux
oignons et jambon**



Goûter et p'tit déjeuner

Quatre-quarts à l'orange



- 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
- Ajouter 2 c. à café d'écorces d'orange séchées
- Cuire à 180° pendant 25mn

Crumble aux pommes

- 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



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>

