

— ♡ —
DANS MA P'TITE
Cuisine rose
— ♡ —



Menu ski #1

Menu de la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi
Marmite de lentilles vertes aux légumes d'hiver (A)	Purée/soupe de pois cassés et saucisses fumées (A)	Marmite espagnole (A)
Croque monsieur (E)	Pâte sauce bolognaise (E)	Purée jambon (E)

Jeudi	Vendredi
Saucisses lentilles (A)	Tartiflette à ma façon (A)
Salade style César (E)	Haricots verts à la crème et omelette (E)

Tous les plats sont indiqués pour 4 personnes.

(A) : recette Autocuiseur (Cookeo ou Instant Pot)
(E) : recette expresse, ne nécessite pas de robot et peu de préparation

Lundi :

- Marmite de lentilles vertes aux légumes d'hiver (autocuiseur)
 - Pour simplifier la recette, je ne mettrai pas de butternut et je doublerai la quantité de lentilles



[Lien vers la recette ici](#)

- Croque-monsieur
 - 8 tranches de pain de mie
 - 4 tranches de jambon
 - Crème fraîche
 - Gruyère râpé
 - 4 tranches de fromage
 - Salade verte (accompagnement)
- Badigeonner chaque tranche de pain de mie de crème.
- Placer une tranche de fromage et une tranche de jambon sur 4 tranches, côté crème.
- Refermer avec les tranches côté crème sur le dessus.
- Parsemer de gruyère râpé.
- Enfourner dans un four à 180 ° pour 15 minutes, passer au grill si nécessaire.
- Accompagner d'une salade verte.

Mardi :

- Purée/soupe de pois cassés et saucisses fumées (autocuiseur)



[Lien vers la recette ici](#)

- Pâtes sauce bolognaise
 - 200g de pâtes sèches
 - 1 pot de sauce bolognaise
 - Gruyère râpé
- Faire cuire les pâtes al dente. Les égoutter.
- Ajouter ensuite la sauce et réchauffer à feu doux.
- Parsemer de gruyère râpé.

Mercredi :

- Marmite espagnole (autocuiseur)

- Je ne mettrai que la moitié d'un chorizo car il y a pas mal de viande à tous les repas.



[Lien vers la recette ici](#)

- Purée jambon

- 1 sachet de purée déshydratée
 - Lait
 - 4 tranches de jambon
-
- Suivre les instructions du sachet de purée.
 - Servir avec le jambon.

Jeudi :

- Saucisses lentilles (autocuiseur)



[Lien vers la recette ici](#)

- Salade style Cesar
 - 2 escalopes de poulet
 - 2 tranches de pain de mie
 - Fromage en tranche
 - Salade verte
 - Vinaigrette
- Couper les tranches de fromage et de pain de mie en morceaux
- Faire griller les escalopes de poulet puis les couper en petits morceaux.
- Faire griller également les morceaux de pain de mie pour en faire des croûtons.
- Faire une sauce vinaigrette.
- Ajouter la salade, les morceaux de poulet, les croûtons et les morceaux de fromage.

Vendredi :

- Tartiflette à ma façon (autocuiseur)



[Lien vers la recette ici](#)

- Haricots verts à la crème et omelette
 - 1 boîte d'haricots verts
 - 4 œufs
 - Crème fraîche
 - Lait
- Réchauffer les haricots verts.
- Ajouter en fin de cuisson de la crème selon le goût.
- Battre les œufs en omelette.
- Assaisonner et ajouter un peu de lait selon le goût.
- Cuire l'omelette à la poêle.

Liste de courses

Légumes	Epicerie	Produits frais	Produits laitiers
8 carottes	1 paquet de pain de mie	1 chorizo doux	500g fromage à tartiflette
5 oignons	1 paquet de pâte	8 saucisses fumées	Fromage en tranches
2 poivrons	1 sachet de purée déshydratée	4 œufs	1 brique de crème liquide
2 kg de pommes de terre	1 pot de sauce bolognaise	300 g de lardons	1 brique de lait
1 salade (ou 2 selon la taille, doit servir d'accompagnement pour 1 plat et pour un repas)	1 boîte de haricots verts	2 escalopes de poulet	
	500 g de lentilles vertes	8 tranches de jambon	
	250g pois cassés secs		
	250g de riz		
	200ml de purée de tomate		
			Divers
			Huile d'olive
			Sel, poivre
			Cube de bouillon
			1càc d'épices à paella

— ♡ —
DANS MA P'TITE
Cuisine rose
— ♡ —



**Régalez-
vous**