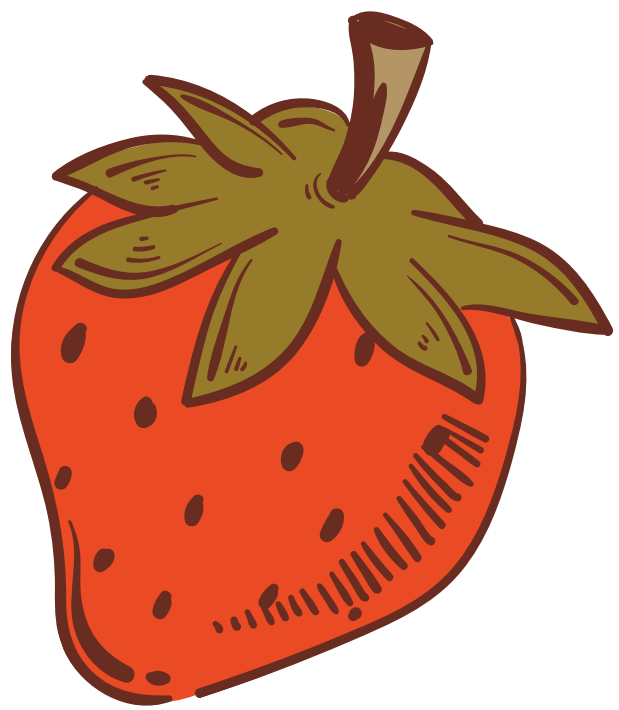
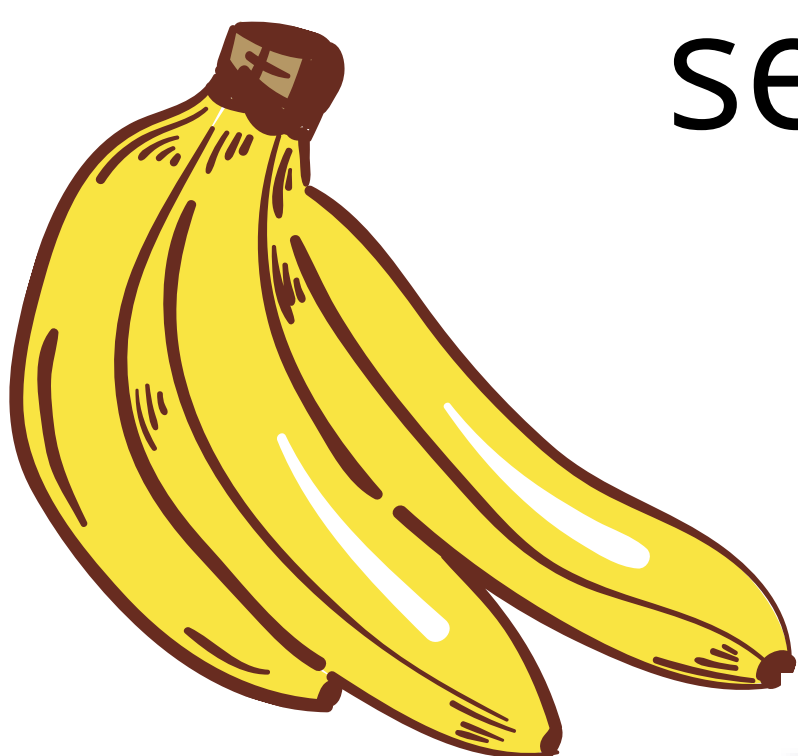
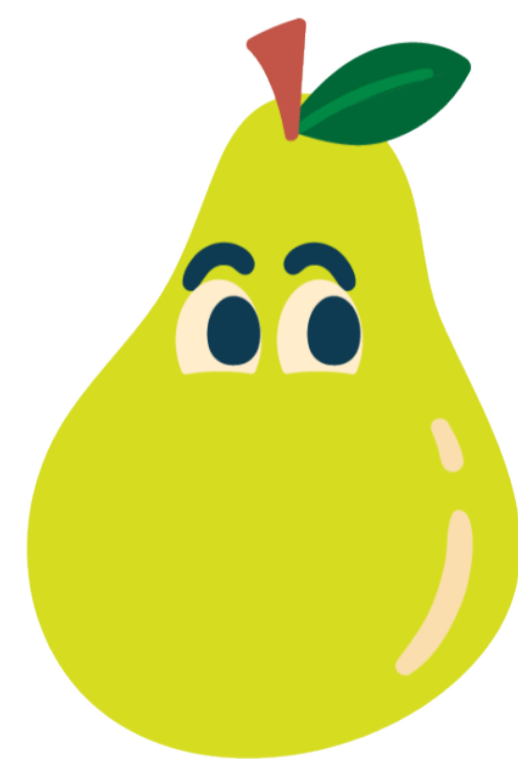




# Première astuce :

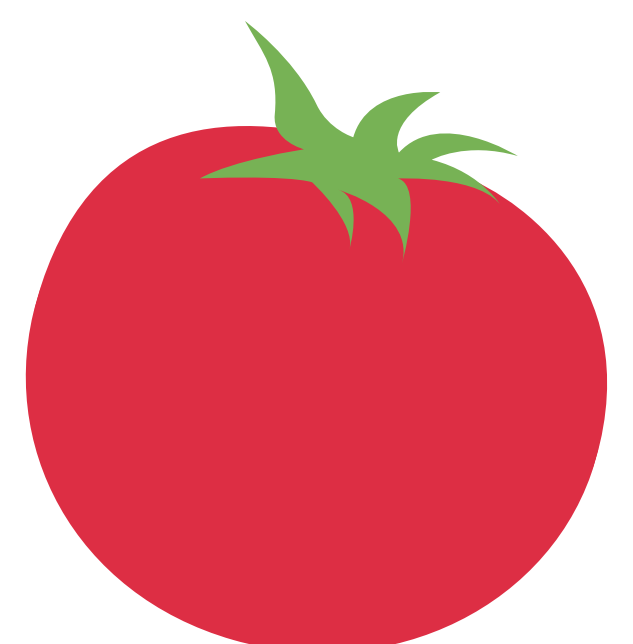


Pour créer tes menus pour la semaine tu peux aller sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr). Ils te proposent des menus équilibrés pour ta semaine et tu as même la liste des courses !



LUNDI 20 septembre	MARDI 21 septembre	MERCREDI 22 septembre	JEUDI 23 septembre	VENDREDI 24 septembre	SAMEDI 25 septembre	DIMANCHE 26 septembre
DEJUNERS						
Vitouli de courgettes à la menthe + Saumon grillé au citron vert Broccolis et riz + Fromage Salade d'oranges aux framboises surgelées + Pain	Pâtes cruches à l'orientale + Sauté d'agneau aux herbes Purée de pommes de terre + Fromage + Mirabelles + Pain	Semoules à la vanille (tout prêt) + Vitouli sauce moules Riz aux pignons + Fromage + Melon + Pain	Artichauts aux oignons + Spaghettis compacts à la bolognese + Fromage Compote de fruits sans sucre ajouté + Pain	Salade de lentilles et poireaux + Escalote au confit d'agneau rouge + Julienne de légumes au laitue + Fromage + Raisin + Pain	Salade de chou-fleur croquant au maïs + Hummock grillé Nouvelle-Orléans Choux de Bruxelles aux raisins secs et sauce au fondants + Fromage + Figs + Pain	Pommes grillées marinées à l'huile d'olive + Courgettes farcies et riz + Fromage + Prune reconstituée + Pain

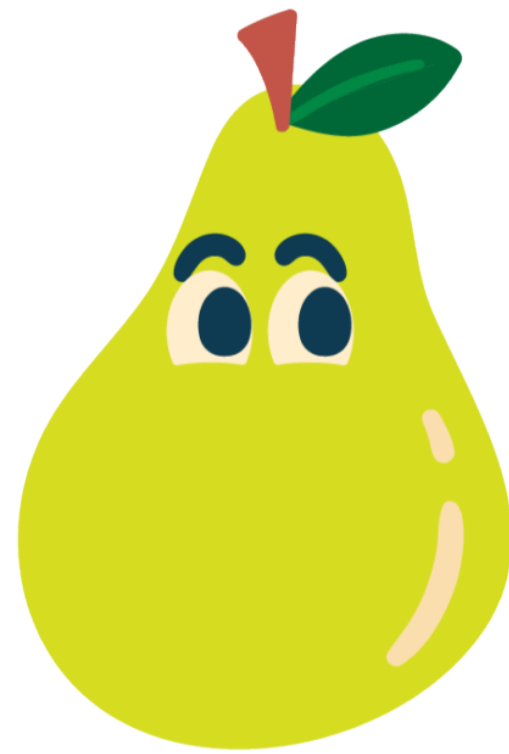
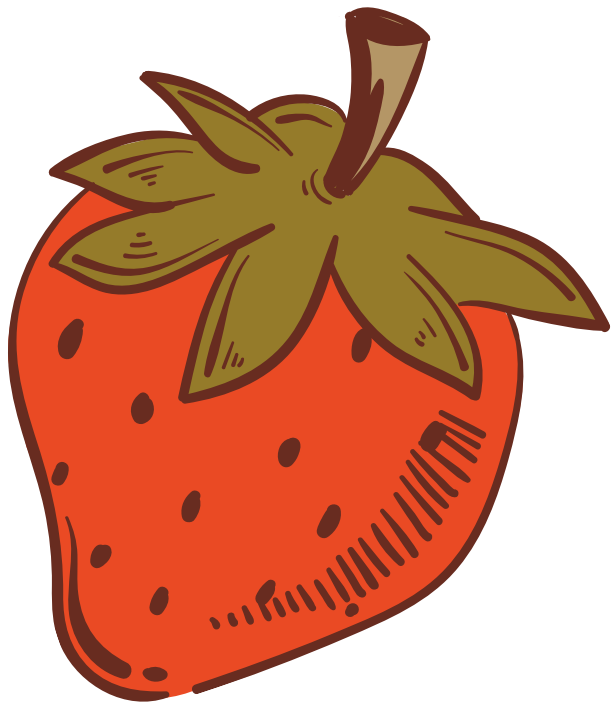
Source : <http://www.mangerbouger.fr/Mangerbouger/Dejeuner/Dejeuner>



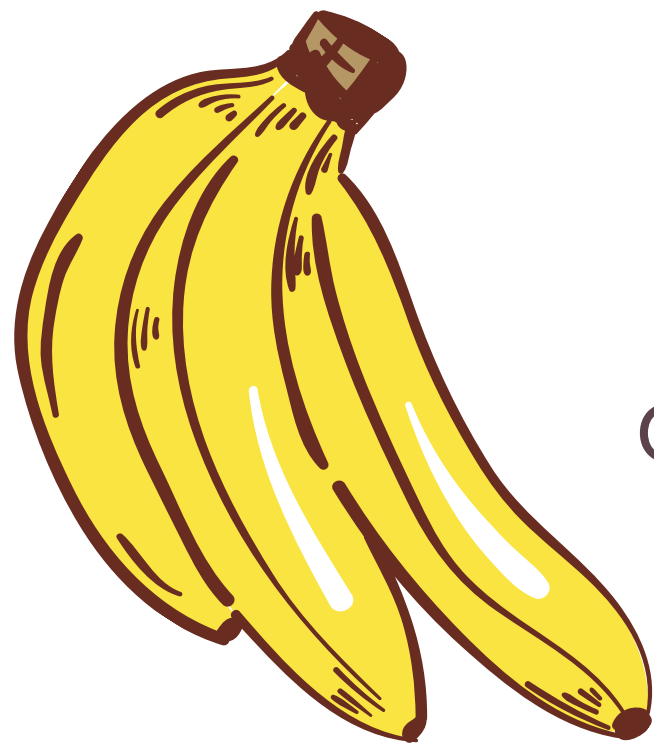
# Deuxième astuce :



Il existe des applications qui permettent d'acheter à prix réduits des invendus de magasins (Carrefour, Biocoop), / Restaurants (So good, flunch, Le club.) / Boulangeries (Paul, Louise, Marie blachère, Brioche dorée) : Too good to go et Phoenix sont les 2 applications les plus connues.

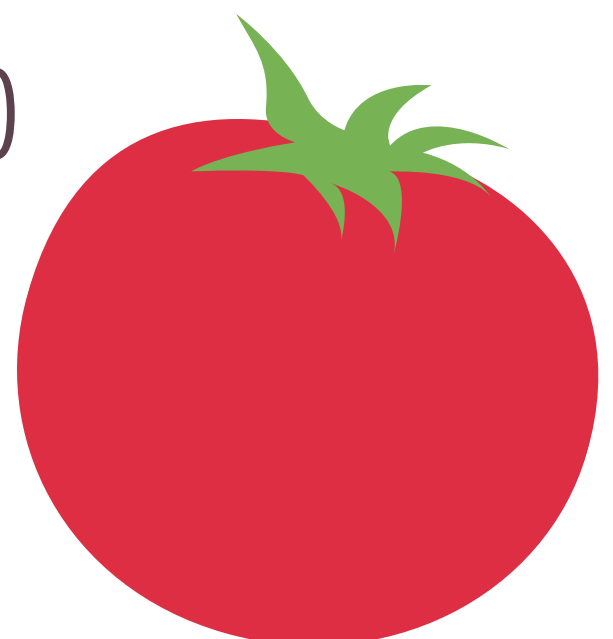


En général sur Too good TO Go, les paniers sont à 3,99€ alors qu'ils en valent généralement 12€ à 15€.



Attention : Cependant la composition du panier est aléatoire et dépend des invendus selon leur date de péremption.

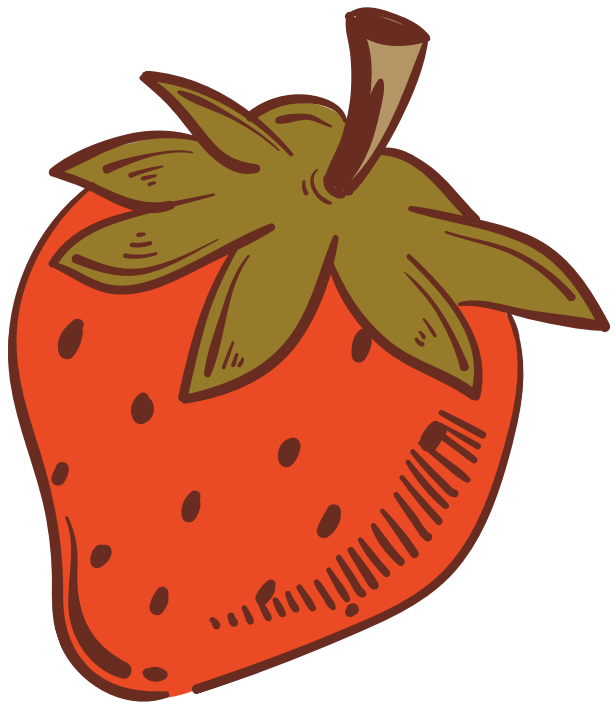
Dans le même principe il existe dans certains rayons de grandes surfaces (Auchan, Carrefour, Cora...) des produits à prix réduits car ils ont une date limite de consommation courte !



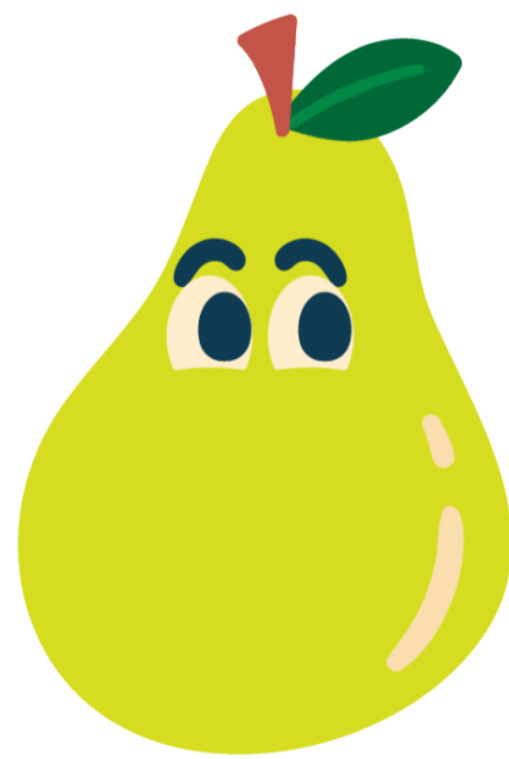
# Troisième astuce :



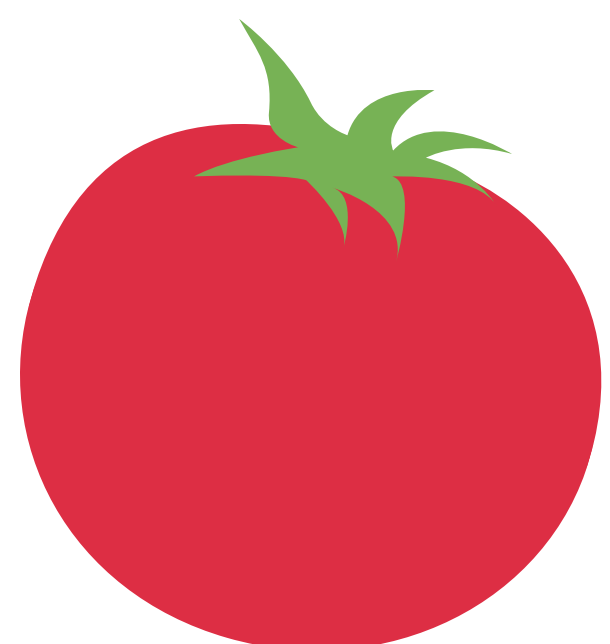
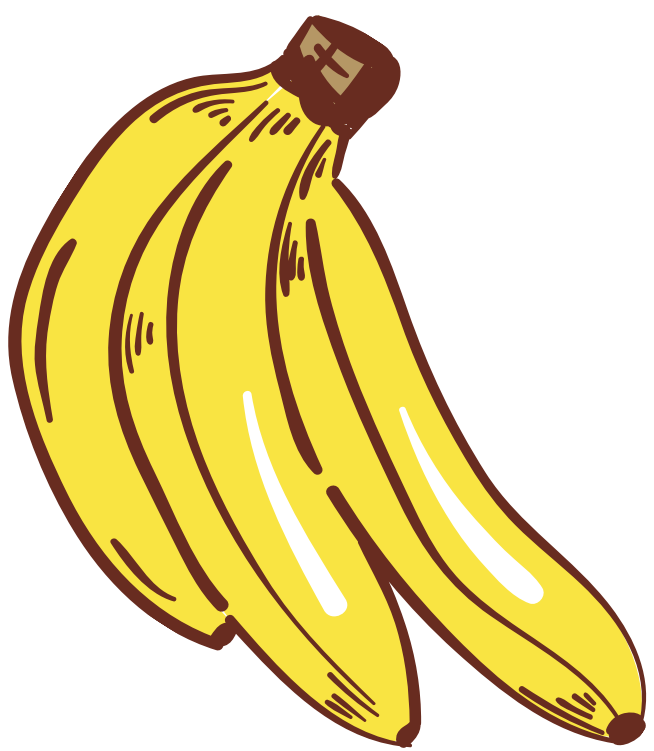
Pensez à acheter en vrac ! C'est un mode de consommation auquel on ne pense pas mais qui est économique ET écologique !



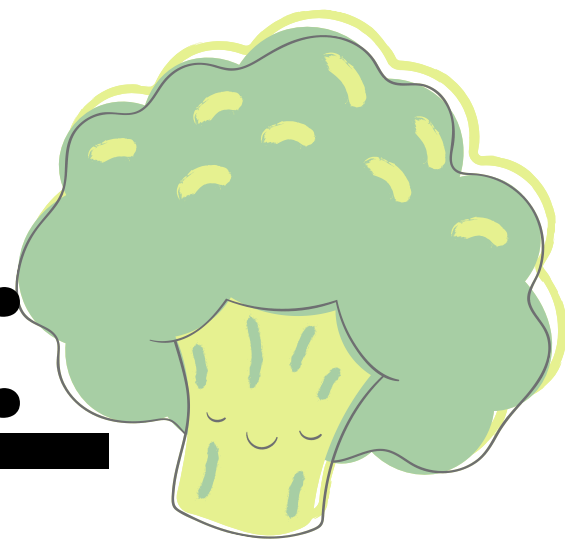
De nombreux produits s'achètent en vrac comme : les pâtes, le riz, les lentilles, la semoule mais aussi les fruits sec, le muesli et bien d'autres !



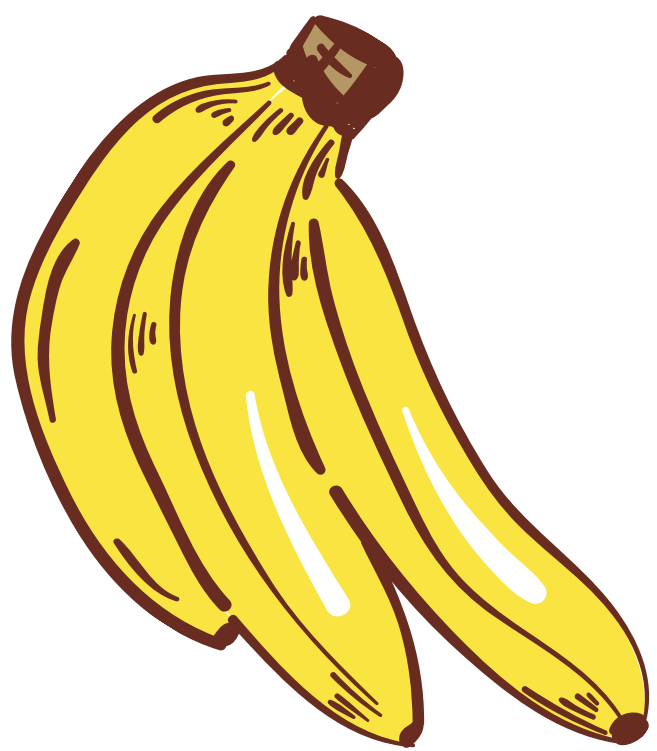
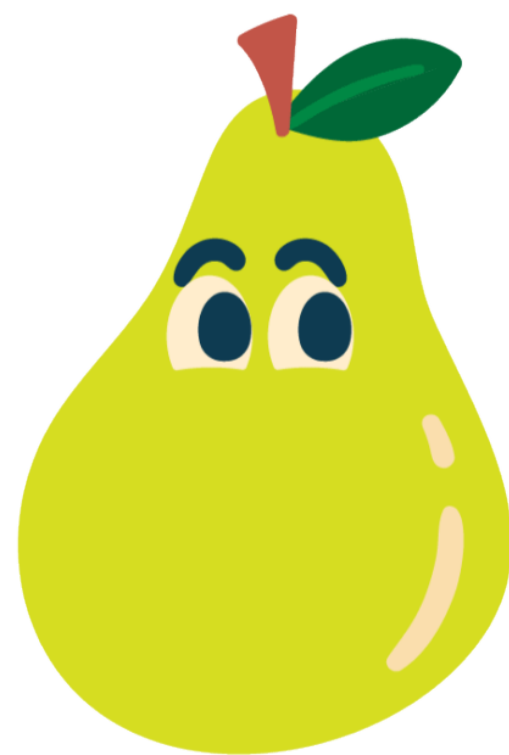
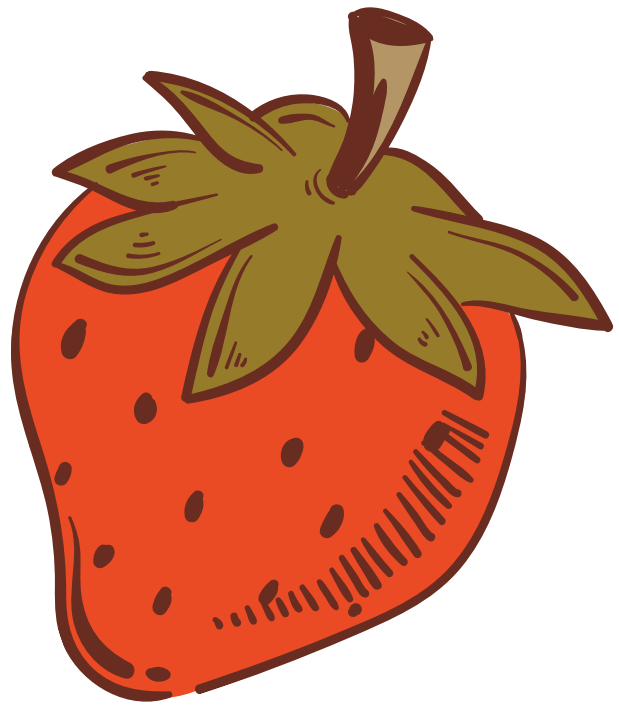
Exemple testé par nous même la semaine dernière : Pour 2,550kg de pâtes semi complètes penne nous en avons eu pour 2,20 euros.



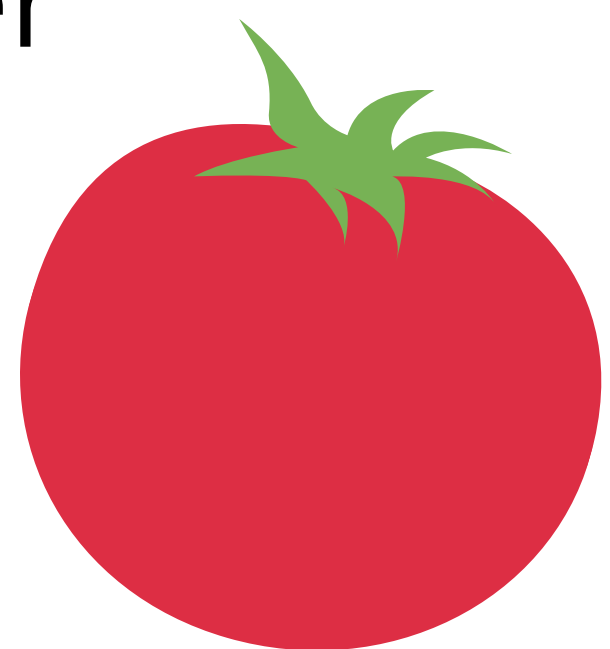
# Quatrième astuce :



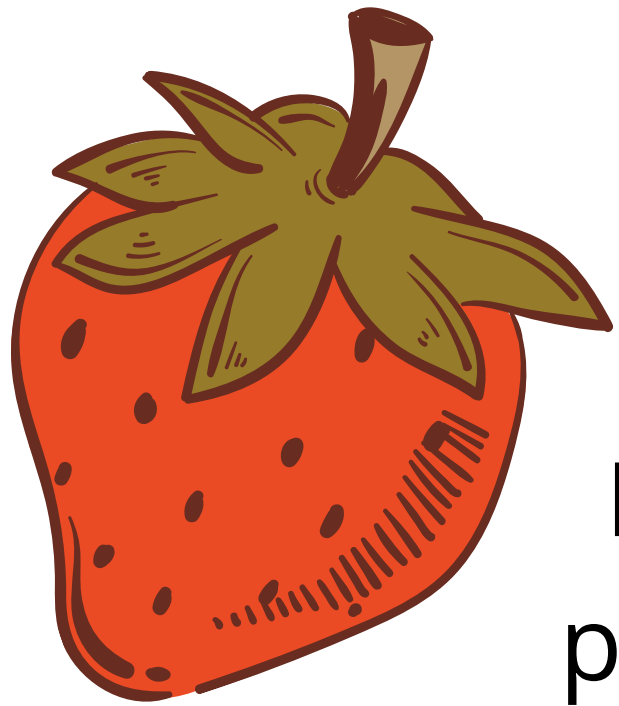
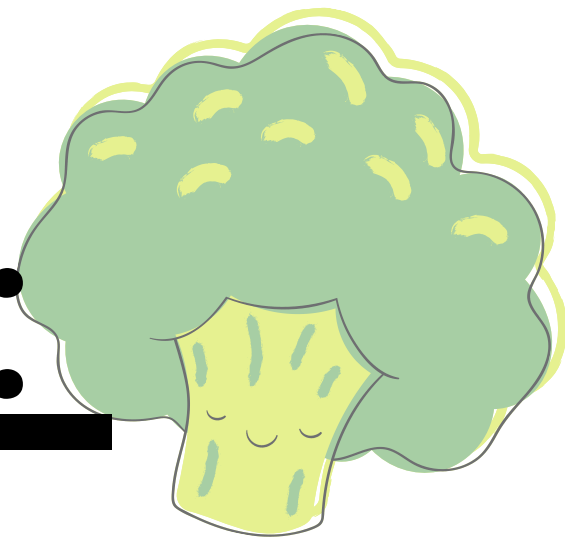
Il existe des épiceries solidaires qui revendent des produits beaucoup moins chers que dans le commerce pour éviter le gaspillage. Cependant, la composition des rayons est faite selon les arrivages, tous les produits ne sont donc pas forcément en magasin.



Par exemple, il y a à Lille au 73 rue Léon Gambetta l'épicerie NOUS. Ce sont des moyens d'acheter



# Cinquième astuce :



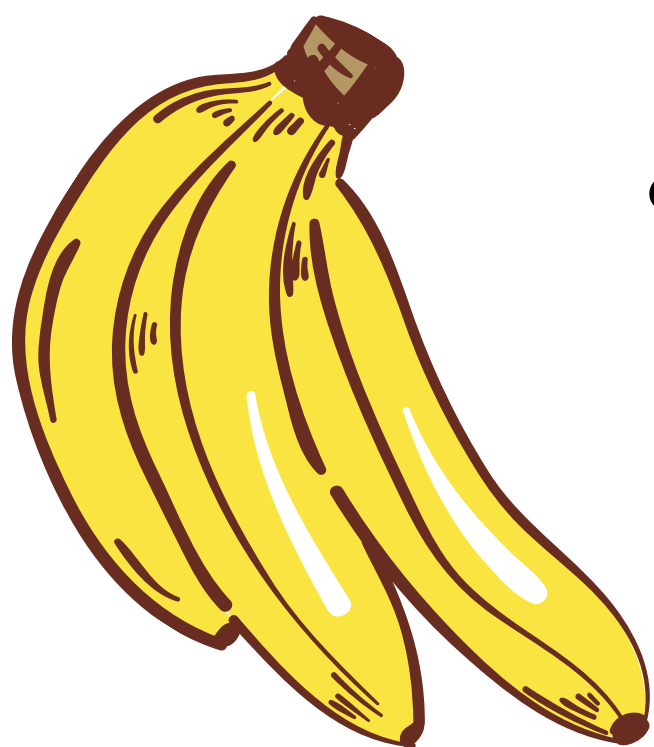
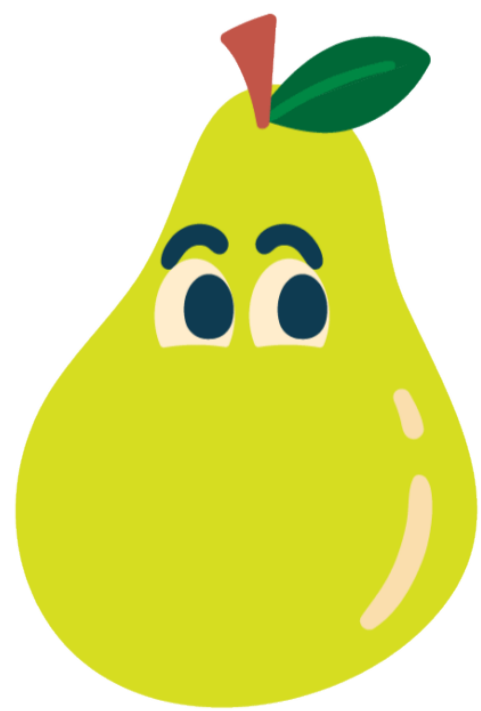
- Cuisiner en grande quantité et congeler !

En effet, la congélation est une méthode pratique pour conserver les produits frais.

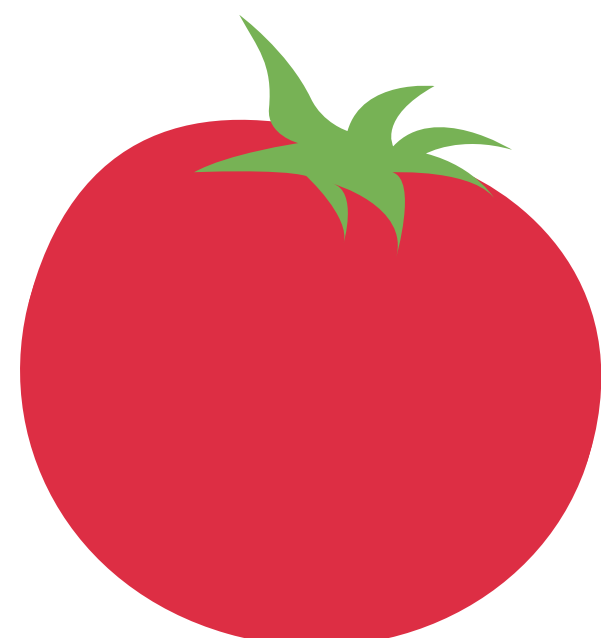
Voici quelques repères pour une congélation optimale:

- Viande et poisson: 3 mois
- Pain : 3 mois
- Fruits : 6-12 mois
- Légumes: 10 mois

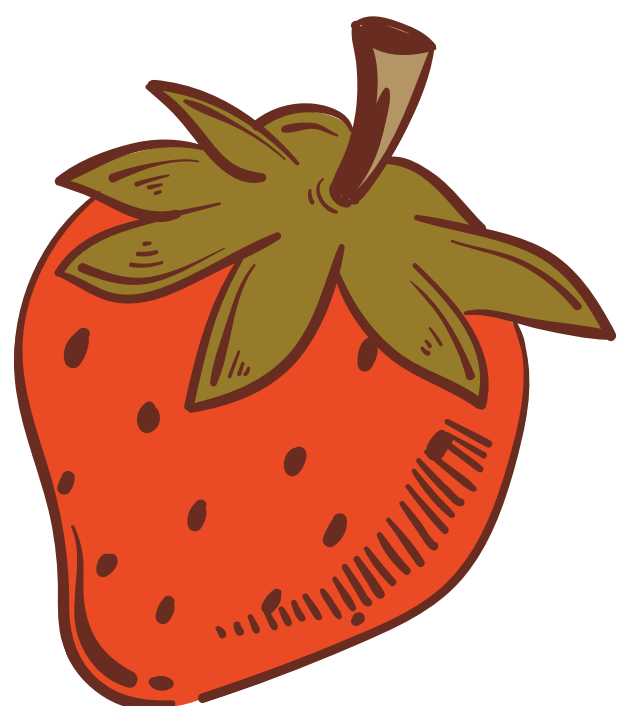
Attention un produit décongelé ne peut pas être recongelé !



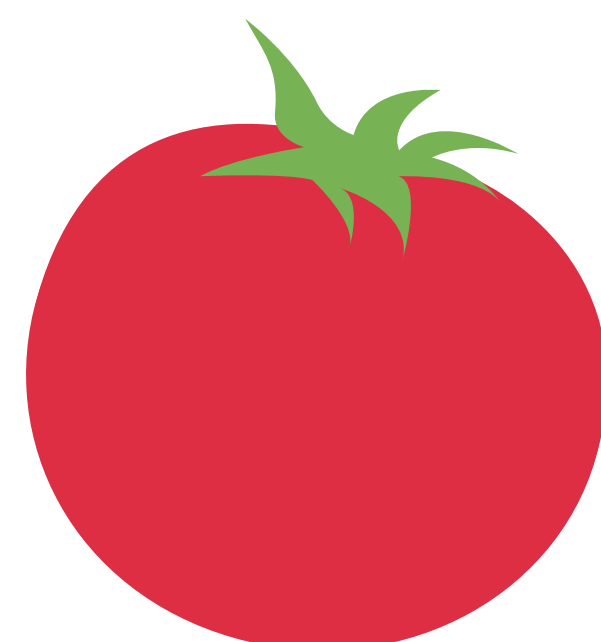
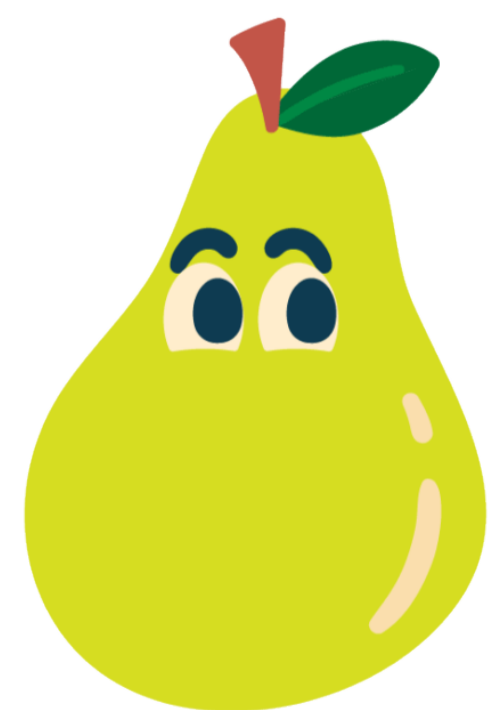
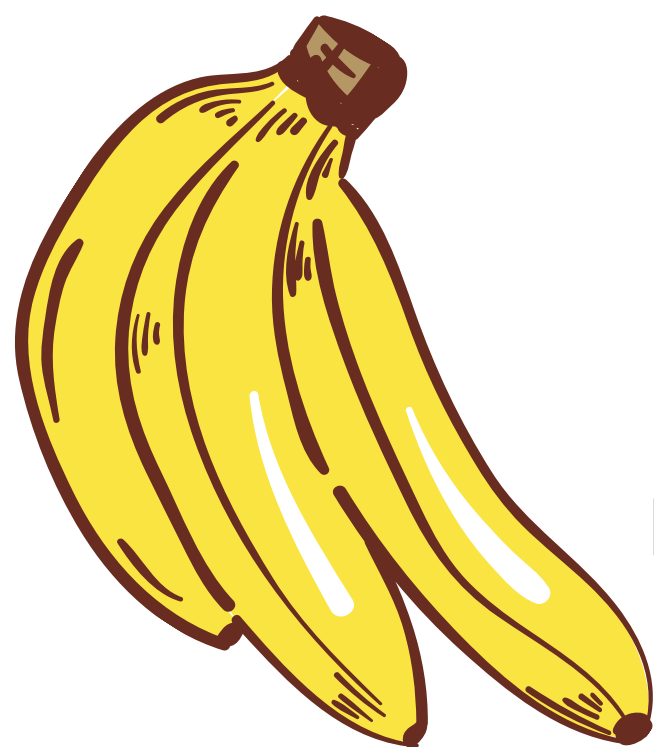
- Cuisiner le dimanche pour éviter les repas en rentrant du boulot le soir : c'est un gain de temps le soir et il est assuré de manger équilibré car déjà prêt!



# Autres astuces :



- Manger de saison: en effet le prix des fruits et légumes de saisons est moins chers car le transport est moins chers, et ne poussent pas sous serres chauffées.
- Faire une Liste de course pour éviter d'être tenté par d'autres produits dans les magasins. Il peut être aussi économique de faire une liste par rapport à des recettes que tu désires réaliser dans la semaine.
- Éviter le gaspillage !!! c'est de l'argent jeté par les fenêtres. Il est possible de congeler!!
- Les aliments les moins chers ayant une bonne teneur nutritionnelle: Les œufs, ils sont riches en protéines et se cuisinent de beaucoup de façon.
- Les boîtes de conserve sont peu chères et permettent de manger des légumes facilement. Le poisson en conserve tel que le thon, les sardines et les maquereaux sont peu chers et riches en Omega 3.



# BARRES DE CÉREALES

## INGRÉDIENTS:

- 200 G DE FLOCONS D'AVOINE
- 100 G DE FARINE
- 40 G DE CASSONADE (ADAPTEZ LE TAUX DE SUCRE SELON VOS GOÛTS)
- UNE PINCÉE DE SEL
- UNE CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE (SELON VOS GOÛTS)
- 60 ML D'HUILE NEUTRE (TOURNESOL, ARAÇHIDE, PÉPIN DE RAISIN OU COLZA)
- 120 ML DE SIROP D'ÉRABLE OU DE SIROP D'AGAVE
- 100 À 120 G D'UN MÉLANGE DE NOIX, NOISETTES, AMANDES, NOIX DE PÉCAN, NOIX DE CAJOU... (AU CHOIX)
- FRUITS SECS SELON VOS GOÛTS
- 100 À 120 G DE PÉPITES DE CHOCOLAT (FACULTATIF)



## PRÉPARATION:

- 1) PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180°C
- 2) DANS UN RÉCIPIENT, MÉLANGEZ LES FLOCONS D'AVOINE, LA FARINE, LA CASSONADE, LE SEL ET LA CANNELLE
- 3) DANS UN SECOND RÉCIPIENT, FOUETTEZ ENSEMBLE L'HUILE ET LE SIROP D'ÉRABLE (OU LE SIROP D'AGAVE)
- 4) RASSEMBLEZ LES DEUX PRÉPARATIONS ET MÉLANGEZ BIEN
- 5) AJOUTEZ LES NOIX HACHÉES AINSI (+ LES PÉPITES DE CHOCOLAT) ET MÉLANGEZ À NOUVEAU
- 6) RÉPARTISSEZ LE MÉLANGE DANS UN MOULE À MINI-CAKES OU À FINANCIERS EN SILICONE ET TASSEZ BIEN LA PRÉPARATION À L'AIDE DU DOS D'UNE CUILLÈRE À SOUPE (IL FAUT PRESSER BIEN FORT AFIN D'ÉVITER QUE LES BARRES NE S'EFFRITENT APRÈS CUISSON)  
POSSIBILITÉ DE LE FAIRE À LA MAIN SANS MOULE
- 7) ENFOURNEZ POUR 15 À 30 MIN DE CUISSON (DURÉE VARIABLE SELON LES FOURS, SURVEILLEZ BIEN) JUSQU'À CE QUE LA SURFACE SOIT LÉGÈREMENT DORÉE
- 8) LAISSEZ TIÉDIR LES BARRES 10 MIN AVANT DE LES DÉMOULER

Niveau de difficulté:

Très facile

Temps de préparation:

15 min

Temps de cuisson:

20 min

8 personnes

# BURGER MAISON

---

## Ingrédients:

Pain à Burger

1 steak de boeuf ou végétal

1 tranche de fromage au choix

1 feuille de salade

2/3 rondelles de tomates

cornichons (facultatif)

Sauce au choix



## Préparation:

-Faire griller le pain au four pendant une dizaine de minutes

-Faire cuire le steak et ajouter le fromage d'un côté

-Mettre la sauce sur les pains et tous les ingrédients dans l'ordre que vous le souhaitez

---

**Niveau de difficulté:**  
facile

**temps de préparation:**  
15 min

**Nombres de personnes:**  
1



# CAKE SALÉ

---

## Ingrédients :

150g de farine complète  
150g de maïzena  
100g de yaourt de soja/Skyr  
1 sachet de levure  
3 œufs  
100g de fêta  
3 cas d'huile d'olive  
Une poignée de tomates cerises  
1 poivron  
Sel, poivre et herbe de Provence



## Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Battez les œufs avec le yaourt, le sel, le poivre et les herbes. Ajoutez petit à petit la farine, la maïzena puis la levure et enfin l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates et le poivron coupés, la fêta émiettée. Enfournez la préparation dans un plat à cake 30 à 40 minutes et servez avec des œufs durs et de la salade.

---

Niveau de difficulté :

facile

Temps de cuisson :

30 à 40 minutes

Temps de préparation :

20 minutes

# CONFITURE SANS SUCRE

---

## Ingrédients :

- 250 g de framboises, fraises
- 30 g de crème de soja ou coco
- 20 g de sirop d'agave (ou miel)
- 18 g de graines de chia



## Préparation :

Déposez les fruits dans une casserole à feu doux pendant 5 à 10 min jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajoutez le sirop d'agave ainsi que la crème de soja(ou coco) puis mélangez. Retirez du feu. Ajoutez les graines de chia et mélangez de nouveau. Réservez la confiture dans un pot hermétique pendant une nuit au réfrigérateur.

---

Niveau de difficulté :  
facile

Temps de préparation :  
15 minutes + 1 nuit de repos.

# COOKIE

---

## Ingrédients :

- 150 de yaourt de soja/skyr
- 170g de farine semi-complète
- 30g de flocons d'avoine
- 100G de chocolat noir
- 40g de poudre d'amande
- 2 cas d'huile de coco
- 2 cas de graines de chia (facultatif)
- 1 sachet de levure
- Une pincée de sel



## Préparation :

Préchauffez le four à 180°C .

Mélangez le yaourt avec l'avoine, la poudre d'amande, la levure et les graines de chia. Ajoutez l'huile de coco fondue, la pincée de sel et la farine tamisée. Concassez le chocolat et ajoutez les à la pâte. Formez vos cookies sur une plaque, aplatissez-les et enfournez le tout 12 minutes.

---

Niveau de difficulté :

facile

Temps de cuisson :

12 minutes

Temps de préparation :

25 minutes

# DOO WAP MAISON

---

## Ingédients :

- 7 cl de lait végétal (ou lait de vache)
- 7 g de levure de boulanger
- 270 g de farine de blé complet (ou blé blanc)
- 4 cuillères de maïzena
- 5 g de sel
- 1 œuf
- 60 g de sirop d'agave (ou miel)
- 50 g d'huile de coco (ou huile d'olive)
- 10 g de crème de soja (ou crème fraîche)
- 90 g de pépites de chocolat noir



## Préparation :

Chauffez légèrement le lait pour qu'il soit tiède. Versez la levure, diluez la et laissez agir 15 à 20 min en couvrant le saladier. Dans un autre récipient mettez la farine, la maïzena, le sel, le sirop d'agave, la crème et l'œuf. Ajoutez ensuite le premier mélange ainsi que l'huile de coco. Pétrissez la pâte 15 min à la main. Formez une boule et laissez gonfler dans un endroit chaud pendant 1h30. Quand la pâte a doublé de volume, pétrissez de nouveau la pâte en ajoutant les pépites de chocolat puis formez 4 boules. Déposez les dans un moule et laissez reposer 45 min. Badigeonnez les brioche de jaune d'œuf et enfournez pendant 15 min

---

Niveau de difficulté :

moyen

Temps de cuisson :

15 minutes

Temps de préparation :

3h (en comptant les temps de repos!!)

# FONDANT CHOCOLAT BETTERAVES OU COURGETTES

---

## Ingrédients:

200g de chocolat noir  
200g de betteraves ou courgettes  
3 oeufs  
80g de sucre  
80g de farine  
1/2 sachet de levure chimique  
40g de beurre  
1 pincée de sel



## Préparation:

- Préchauffer le four à 150°C. Faire fondre le chocolat et le beurre et mélanger
- Dans un autre récipient, mélanger les oeufs et le sucre puis la farine et la levure. Incorporer le chocolat et le beurre et ajouter la betterave ou la courgette écrasée (enlever un peu le jus).
- Verser la préparation dans un moule et enfourner pendant 45 min

---

Niveau de difficulté:  
très facile  
temps de cuisson:  
45 min  
temps de préparation:  
15 min  
Nombre de personnes:  
6

# GRATIN DE COURGETTES

---

## INGREDIENTS:

- 4 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 30 g d'emmental râpée
- 20 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 2 œufs
- sel
- poivre
- facultatif : muscade



## PREPARATION:

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Laver les courgettes et les couper en fines rondelles dans un plat à gratin.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter la crème liquide, l'ail écrasé, saler, poivrer (pour plus de goût, vous pouvez mettre une pincée de noix de muscade).

Verser le mélange sur les courgettes. Recouvrir de fromage râpé.

Enfourner 20 minutes.

---

**Niveau de difficulté : facile**  
**Temps de préparation : 10min**  
**Temps de cuisson: 20min**  
**Nombre de personnes : 4**

# MILK-SHAKE AUX FRUITS

---

## Ingrédients :

- 250ml de Lait (ou + selon votre envie en terme de quantité de milk-shake)
- 1 banane
- 1 cuillère de farine
- Fruits rouges/ ou kiwi/ ou nectarine / ou pêche (choisissez les fruits que vous aimez)



## Préparation :

Mixez l'ensemble des fruits avec le lait. Ajoutez ensuite la farine et mixez également.

Versez le tout dans un bol ou un verre.

Dégustez.

---

Niveau de difficulté :  
facile

Temps de préparation :  
5 minutes.

# PÂTE À TARTINER MAISON

---

## Ingrédients :

- 200g de purée de noisettes 100% noisettes
- 40 g de sirop d'agave (ou miel)
- 100 g de chocolat noir



## Préparation :

Faites fondre le chocolat au bain marie ou au four à micro-onde plusieurs fois afin qu'il ne brûle pas.

Versez la purée de noisette avec le chocolat fondu. Ajoutez ensuite le sirop d'agave et mélangez bien.

Conservez dans un pot fermé à l'abri de l'air libre et de la lumière.

---

Niveau de difficulté :  
facile

Temps de préparation :  
15 minutes + 1 nuit de repos.

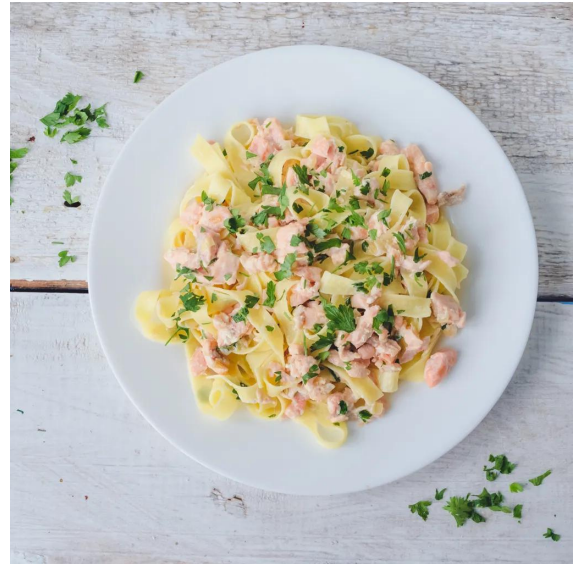


# PÂTES AUX POIREAUX ET SAUMON

---

## INGREDIENTS:

- 450 g de pâtes
- 3 poireaux ou 500g de poireaux congelés
- 500 g de pavé de saumon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de crème fleurette/fraîche liquide
- 1 branche d'aneth/
- sel
- poivre



## PREPARATION:

Couper le saumons en dés et le cuire 5min à la poêle

Éplucher les poireaux, les laver et les émincer.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et y faire revenir les poireaux.

Saler poivrer et laisser cuire 15min

Ajouter la crème sur les poireaux et laisser mijoter 5min

Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante, les égoutter, une fois cuites les mettre dans les poireaux

Ajouter les dés de saumon et l'aneth dans la préparation puis laisser cuire 2min

Servir quand c'est prêt

---

**Niveau de difficulté : facile**  
**Temps de préparation : 25min**  
**Nombre de personnes : 4**

# POULET AU CURRY

---

## Ingrédients:

- 200g de riz
- 250 mL de lait de coco
- 2 poivrons
- 1 courgette
- 2 filets de poulet
- 1 conserve de champignons de Paris
- Curry et Paprika
- 1/2 ananas (facultatif)



## Préparation:

- Faire cuire le riz. Pendant se temps couper en fine lamelles les poivrons et la courgettes. Faites revenir les champignons avec du paprika et couper en petit morceaux le poulet.
- Ajouter le lait de coco, le curry, le poulet, les poivrons et les courgettes (et l'ananas) avec les champignons. Laisser mijoter 15 min a feu doux et mélangeant régulièrement.
- Server la préparation avec le riz

---

**Niveau de difficulté:**  
moyen

**temps de préparation:**  
25 min

**Nombres de personnes:**  
3/4

# PRINCE MAISON

---

## Ingédients :

- 90 g de purée d'amandes (ou de noisettes, cacahuètes)
- 50 g de lait végétal (ou lait de vache)
- 50 g de sucre de coco (ou complet)
- 150 g de farine de blé complet (ou blé blanc)
- 4 cuillères de maïzena
- 1 pincée de sel
- 80 g de chocolat noir
- 40 g de crème de soja (ou fraiche)



## Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Mélanger la purée d'amande et le lait. Incorporez ensuite le sucre de coco, la farine, la maïzena et le sel.

Lorsque la pâte commence à devenir homogène, la pétrir à la main.

Formez une boule. L'épaisseur de la pâte doit être de 3 mm.

Dessinez vos cercles de pâte et placez le sur une feuille de cuisson.

Enfournez 15 à 20 minutes.

Préparez le cœur des princes. Faites fondre le chocolat au bain marie puis ajoutez la crème de soja. Mélangez bien. Il n'y a plus qu'à monter les princes une fois les biscuits et la crème au chocolat refroidis !

---

Niveau de difficulté :

moyen

Temps de cuisson :

15 à 20 minutes

Temps de préparation :

30 minutes maximum

# QUATRE QUART AUX POMMES

---

## Ingrédients:

- 3 pommes
- 2 oeufs
- 100g de sucre en poudre
- 100g de farine
- 100g de beurre
- 1 sachet de levure chimique



## Préparation:

- Mélanger le beurre ramolli avec le sucre. Ajouter les oeufs 1 par 1 en mélangeant.
- Ajouter la farine et la levure, mélanger. Incorporer les pommes coupés en petit morceau et épluchés.
- Verser dans le moule et enfourner 45 min

---

**Niveau de difficulté:**  
facile

**temps de préparation:**  
50 min

**Nombres de personnes:**  
6

# RATATOUILLE

---

## INGREDIENTS:

- 1 aubergine
  - 2 poivrons
  - 2 courgettes
  - 3 tomates
  - 1 oignon
  - 1 gousse d'ail
  - sel / poivre
  - du thym
- facultatif: 1 cuillère à soupe de concentré de tomate



## PREPARATION:

Nettoyer les légumes et les couper en cubes (les aubergines et les courgettes grossièrement).

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.

Mettre l'oignon et l'aubergine dans la poêle et faire revenir 3min à la poêle.

Ajouter les poivrons, les courgettes, les tomates, l'ail, le concentré de tomate (facultatif), le thym puis saler et poivrer.

Laisser mijoter 5min avec un couvercle puis sans couvercle laisser cuire durant 15 à 20 min à feu moyen. Au plus c'est cuit au plus les légumes seront fondants.

Option : il est possible de rajouter des rondelles de chorizo/ du parmesan

Astuce : Avec les restes il est possible de faire cuire un œuf à l'intérieur pour en faire un repas

---

**Niveau de difficulté : facile**  
**Temps de préparation : 15min**  
**Temps de cuisson: 25min**  
**Nombre de personnes : 4**

# TARTE SAUMON BROCOLIS

---

## Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 800g de brocolis surgelés(ou 5kg frais)
- 150g de saumon fumé
- 200 ml de crème fraîche(ou végétale)
- 200 ml de lait
- 3 oeufs
- sel/ poivre/ muscade



## Préparation:

- Préchauffer le four a 180°C et dérouler la pâte dans un moule en laissant le papier. Piquer avec une fourchette la pâte à plusieurs reprise. Enfourner 10 minutes
- Enlever les pieds des brocolis et les faire cuire 10 min dans l'eau bouillante. Si ils sont surgelés faites comme indiquer sur le paquet.
- Mélanger les oeufs, la crème, le lait, le sel, le poivre et la muscade. Disposer sur la pâte le saumon coupé en morceau et le brocolis et verser dessus le mélange. Enfourner 20 min

---

**Niveau de difficulté:**  
moyen

**temps de préparation:**  
35/40 min

**Nombres de personnes:**  
6

# WRAPS

## INGREDIENTS:

- tortillas de blé complet
- tomates
- salade
- crème fraîche ou fromage frais ou skyr
- concombre
- thon
- mayonnaise
- le jus d'un demi citron
- sel / poivre



## PREPARATION:

Egoutter le thon et l'écraser avec de la mayonnaise.

Couper les tomates et concombres en petits morceaux.

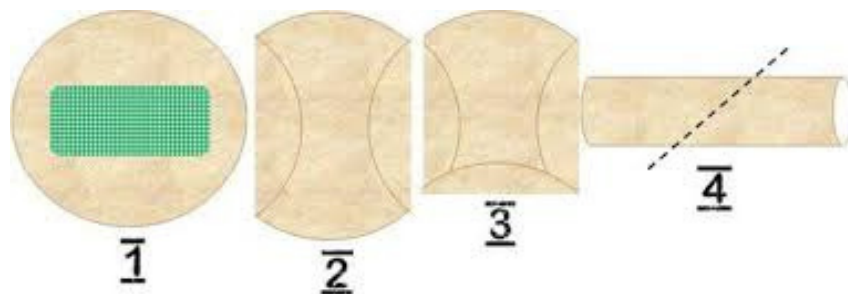
Mélanger le skyr ou la crème fraîche avec le jus de citron, sel et poivre pour faire la sauce

Mettre les légumes et le thon dans la tortilla puis ajouter la sauce sur le dessus.

Plier la tortilla comme le dessins ci-dessous.

Régalez vous !

La recette peut se décliner selon vos envies !



**Niveau de difficulté : très facile**  
**Temps de préparation : 15min**  
**Nombre de personnes : 1**