Menu lundi



MIDI

Carottes râpées au citron
Sauté de dinde aux champignons
Riz basmati
Fromage blanc
Poire

SOIR

Velouté de potimarron
Omelette aux fines herbes
Pommes de terre sautées
Yaourt nature
Raisin

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

3 Carottes, jus d'1/2 citron,
1 càs d'huile de colza
240g d'escalopes de dinde
250g de Champignons de Paris
1 Oignon, 2 càs de crème fraîche légère
120g de Riz basmati cru
2 Fromages blancs
2 Poires

1/2 Potimarron (≈ 600g),
1 Oignon,
1 cube de bouillon de légumes
4 Œufs
Ciboulette, persil
400g de Pommes de terre
2 Yaourts nature
300g de Raisin

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.70 € par personne - 25 min

Couper la dinde en lanières, émincer l'oignon et les champignons.

Faire dorer la dinde 5 min dans une poêle avec un filet d'huile, puis réserver.
Dans la même poêle, faire revenir l'oignon puis les champignons 8 min.

Remettre la dinde, ajouter la crème, sel, poivre et une pincée de paprika (facultatif).

Laisser mijoter 5 min et servir avec le riz.

💰 Coût estimé : 2.25 € par personne - 30 min

Astuce diet :

Pas besoin d'éplucher le potimarron : sa peau fine devient fondante à la cuisson !

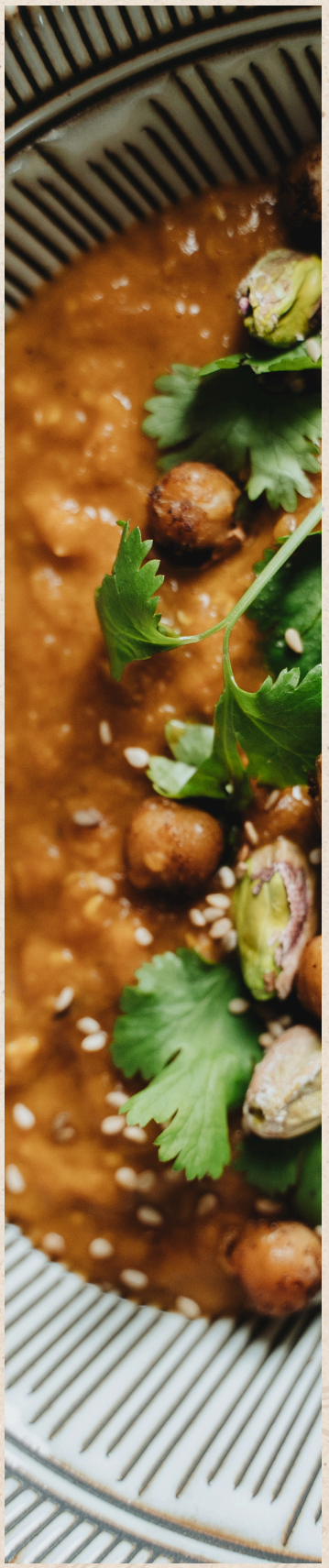
Sa belle couleur orange révèle sa richesse en bêta-carotène (provitamine A), précieuse pour la peau, la vision et l'immunité à l'approche de l'hiver.

🥖 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu mardi



MIDI

Salade de betteraves à l'échalote
Filet de colin au citron
Boulgour
Fondue de poireaux
Comté
Pomme

SOIR

Salade d'endives aux noix
Dahl de lentilles corail aux épinards
Pain complet
Petit-suisse nature
Figues fraîches

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 Betteraves cuites, 1 Échalote, vinaigrette
- 2 Filets de colin (240g), 1/2 citron
- 120g de Boulgour cru
- 2 Poireaux, 1 càs d'huile d'olive
- 60g de Comté
- 2 Pommes

- 2 Endives, 20g de Cerneaux de noix, vinaigrette
- 140g de Lentilles corail crues
- 200g d'Épinards (frais ou surgelés)
- 1 Oignon, 1 gousse d'ail, 1 càc de curry, 1 càc de curcuma
- 20cl de Lait de coco léger
- 100g de Pain complet
- 4 Petits-suisses nature
- 4 Figues fraîches

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.20 € par personne - 25 min

Info diet :

Le poireau est riche en fibres, notamment en inuline, une fibre prébiotique qui nourrit les bonnes bactéries de l'intestin.

Pour une fondue légère : faire suer les poireaux émincés à couvert avec 1 càs d'huile et 2 càs d'eau pendant 15 min, sans les faire colorer.

💰 Coût estimé : 3.00 € par personne - 25 min

Dahl de lentilles corail aux épinards

Faire revenir l'oignon et l'ail émincés avec les épices dans un filet d'huile.

Ajouter les lentilles rincées, le lait de coco et 40cl d'eau. Cuire 15 min à feu doux en remuant.

Incorporer les épinards et cuire encore 5 min. Saler, poivrer.

Déguster

🥖 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu mercredi



MIDI

Salade de fenouil
Cuisse de poulet rôtie au thym
Purée de patate douce
Riz au lait maison

SOIR

Céleri rémoulade
Gratin de coquillettes au jambon et chou-fleur
Poire

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 Bulbe de fenouil, 1 càs d'huile d'olive
- 2 Cuisses de poulet (≈ 500g avec os)
- Thym, ail
- 1 grosse patate douce (≈ 400g), 1 noisette de beurre
- Riz au lait : 40cl de Lait demi-écrémé, 40g de Riz rond, 25g de Sucre, vanille ou cannelle

- 1/4 de Céleri-rave, 2 càs de mayonnaise allégée, 1 càc de moutarde
- 120g de Coquillettes crues
- 4 Tranches de jambon blanc (≈ 200g)
- 1/2 Chou-fleur
- Béchamel : 20g de beurre, 20g de farine, 40cl de lait, muscade
- 40g d'Emmental râpé
- 2 Poires

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.10 € par personne - 45 min

Astuce du jour :

Le riz au lait maison est un dessert complet : il apporte le calcium du lait et l'énergie du riz.

Cuire 40g de riz rond dans 40cl de lait à feu très doux pendant 30 min en remuant souvent, puis sucrer en fin de cuisson.

La vanille ou la cannelle renforcent l'impression de sucré : vous pouvez réduire la dose de sucre !

💰 Coût estimé : 3.00 € par personne - 40 min

Gratin de coquillettes jambon & chou-fleur :

Cuire les coquillettes et le chou-fleur en petits bouquets 10 min dans l'eau salée, égoutter.

Béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine puis le lait froid en fouettant jusqu'à épaississement. Muscade, sel, poivre.

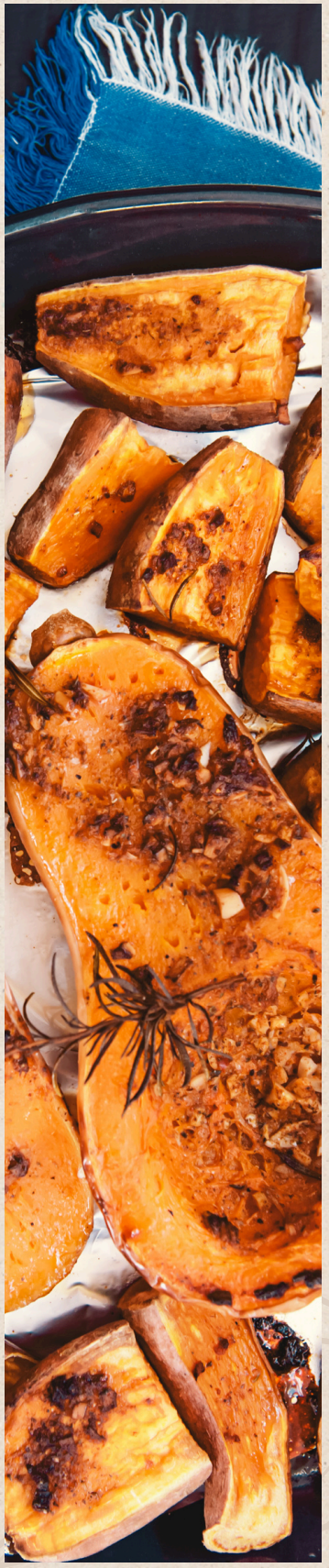
Mélanger pâtes, chou-fleur, jambon en dés et béchamel dans un plat. Parsemer d'emmental et gratiner 20 min à 200°C.

🥖 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu jeudi



MIDI

Salade de chou rouge au cumin
Steak haché de bœuf (5% MG)
Polenta crémeuse
Butternut rôtie
Crème dessert vanille

SOIR

Velouté de brocoli
Œufs cocotte
Toasts de pain de campagne
Chèvre frais
Pomme au four à la cannelle

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1/4 de Chou rouge, 1/2 càc de cumin, vinaigrette
- 2 Steaks hachés 5% MG (240g)
- 120g de Polenta crue, 50cl de lait (ou moitié lait/eau)
- 1/2 Courge butternut, 1 càs d'huile d'olive
- 2 Crèmes dessert vanille

- 1 Tête de brocoli, 1 Oignon, 1 cube de bouillon
- 4 Œufs
- 4 càs de Crème fraîche légère, ciboulette
- 100g de Pain de campagne
- 2 Petits chèvres frais (≈ 60g)
- 2 Pommes, cannelle, 1 càc de miel

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.40 € par personne - 35 min

Butternut rôtie :

Couper la butternut en cubes (inutile de l'éplucher)

Placer les dès sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.

Puis les arroser d'huile d'olive, saler et rôtir 30 min à 200°C

💰 Coût estimé : 2.60 € par personne - 25 min

Info diet :

Le brocoli est l'un des légumes les plus riches en vitamine C.

Pour la préserver, préférez une cuisson courte à la vapeur (8-10 min) avant de le mixer en velouté.

Astuce anti-gaspi : gardez les tiges ! Une fois épluchées, elles sont aussi bonnes que les fleurettes.

🥖 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu vendredi



MIDI

Radis roses
Filet de lieu noir en papillote
Pommes de terre vapeur
Carottes persillées
Tomme
Banane

SOIR

Salade de mâche
Chili sin carne (haricots rouges)
Riz
Fromage blanc au miel

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 Botte de radis roses
- 2 Filets de lieu noir (240g), 1/2 citron, aneth ou persil
- 400g de Pommes de terre
- 3-4 Carottes, persil, 1 noisette de beurre
- 60g de Tomme
- 4 Figues fraîches

- 100g de Mâche, vinaigrette
- 1 boîte de Haricots rouges (400g, soit 240g égouttés)
- 1 Oignon, 1 Poivron rouge, 1 petite boîte de Maïs (140g)
- 1 boîte de Tomates concassées (400g)
- Cumin, paprika, 1 pincée de piment
- 120g de Riz cru
- 2 Fromages blancs, 2 càc de miel

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.75€ par personne - 25 min

Astuce cuisson :

La papillote permet de cuire le poisson sans matière grasse tout en le gardant moelleux.

💰 Coût estimé :2.45 € par personne - 30 min

Faire revenir l'oignon et le poivron émincés 5 min dans un filet d'huile.

Ajouter les épices, les tomates concassées, puis les haricots rouges et le maïs rincés et égouttés.

Laisser mijoter 15 à 20 min à feu doux. Servir avec le riz.

L'association légumineuses + céréales apporte des protéines végétales de bonne qualité !

🥖 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu samedi



MIDI

Velouté de panais
Filet mignon de porc à la moutarde
Blé précuit
Emmental
Poire

SOIR

Salade verte
Quiche au thon et aux poireaux
Raisin

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2-3 Panais, 1 Oignon, 1 bouquet garni, 2 càs de crème légère
- 1 Filet mignon de porc (≈ 250g)
- 1 càs de Moutarde à l'ancienne, 10cl de crème légère
- 120g de Blé précuit
- 60g d'Emmental
- 2 Poires

1/2 Salade (batavia ou laitue), vinaigrette

Pâte brisée : 200g de farine, 40ml d'huile, 80ml d'eau tiède, 1 pincée de sel
2 boîtes de Thon au naturel (2 x 140g)
2 Poireaux
2 Œufs, 20cl de lait, 10cl de crème légère
300g de Raisin

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.45€ par personne 35 min

Info diet :

Le panais, légume ancien au goût légèrement sucré et noisette, est riche en fibres et en potassium.

En velouté, il donne une texture naturellement onctueuse.

💰 Coût estimé : 3.30 € par personne 50 min

Pâte : mélanger farine, sel et huile, puis ajouter l'eau tiède. Former une boule et l'étaler dans un moule.

Faire fondre les poireaux émincés 10 min à la poêle. Les répartir sur la pâte avec le thon émietté.

Battre les œufs avec le lait et la crème, saler, poivrer et verser sur la garniture. Cuire 35 min à 180°C.

🥖 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu dimanche



MIDI

Salade d'endives
Bœuf mijoté aux carottes
Tagliatelles
Camembert
Crumble aux pommes

SOIR

Velouté de champignons
Tartines de sardines
Pain de campagne
Crème dessert chocolat

INGRÉDIENTS

2 Endives, vinaigrette
250g de Bœuf à braiser (paleron)
3-4 Carottes,
1 Oignon,
1 càs de farine
1 càs de concentré de tomate,
50cl de bouillon,
thym, laurier
120g de Tagliatelles crues
60g de Camembert

Crumble : 3 Pommes, 40g farine, 30g beurre, 30g sucre

- 250g de Champignons de Paris, 1 Oignon
- 30cl de lait, sel/poivre
- 2 boîtes de Sardines à l'huile (2 x 135g)
- Jus d'1/2 citron, ciboulette
- 120g de Pain de campagne
- 2 Crèmes dessert chocolat

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.60€ par personne 1h45 min

💰 Coût estimé : 2.60 € par personne 20 min

Bœuf mijoté aux carottes :

Faire dorer les morceaux de bœuf dans une cocotte avec un filet d'huile. Ajouter l'oignon émincé, saupoudrer de farine et mélanger.

Ajouter les carottes en rondelles, le concentré de tomate, le bouillon, le thym et le laurier.

Couvrir et laisser mijoter 1h30 à feu doux. Servir avec les tagliatelles.

Info diet :

Les sardines en boîte sont un trésor nutritionnel à petit prix : riches en oméga 3, en vitamine D et en calcium grâce à leurs arêtes, qui se mangent ! Elles sont aussi une bonne source de protéines.

Écrasez-les à la fourchette avec le citron et la ciboulette pour de délicieuses tartines.

🥖 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux Ou pain complet + carré de chocolat

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Riz basmati : 120 g cru • Riz rond : 40 g • Riz : 120 g cru • Boulgour : 120 g cru • Lentilles corail : 140 g crues • Pommes de terre : 1 kg • Patate douce : 1 grosse ≈ 400 g • Coquillettes : 120 g crues • Polenta : 120 g crue • Pain complet : 100 g • Pain de campagne : 100 g • Blé précuit : 120 g • Tagliatelles : 120 g crues • Farine
Protéines	• Viandes • Escalopes de dinde : 240 g • Cuisses de poulet : 2 ≈ 500 g avec os • Jambon blanc : 4 tranches ≈ 200 g • Steaks hachés 5 % MG : 2 ≈ 240 g • Filet mignon de porc : ≈ 250 g • Bœuf à braiser (paleron) : 250 g • Poissons • Filets de colin : 2 ≈ 240 g • Filets de lieu noir : 2 ≈ 240 g • Thon au naturel : 2 boîtes × 140 g • Sardines à l'huile : 2 boîtes × 135 g • Œufs • 10 œufs

Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• Fromages blancs : 2 • Yaourts nature : 2 • Petits-suisses nature : 4 • Lait demi-écrémé : 40 cl • Lait : 30 cl • Lait : 40 cl (béchamel) • Lait : 50 cl (polenta) • Lait : 20 cl (quiche) • Crème fraîche légère : 2 càs • Crème fraîche légère : 4 càs • Crème légère : 2 càs + 10 cl • Crème légère : 10 cl • Crèmes dessert vanille : 2 • Crèmes dessert chocolat : 2 • Comté : 60 g • Emmental râpé : 40 g • Emmental : 60 g • Camembert : 60 g • Petits chèvres frais : 2 ≈ 60 g • Tomme : 60 g • Beurre : 20 g • Beurre : 1 noisette • Beurre : 30 g (crumble) •

Catégorie	Ingrédients
Légumes	• Carottes : 12 • Champignons de Paris : 500 g • Oignons : plusieurs (voir recettes) • Échalote : 1 • Potimarron : ½ ≈ 600 g • Betteraves cuites : 2 • Poireaux : 4 • Endives : 4 • Épinards : 200 g • Fenouil : 1 bulbe • Céleri-rave : ¼ • Chou-fleur : ½ • Chou rouge : ¼ • Courge butternut : ½ • Brocoli : 1 tête • Radis roses : 1 botte • Mâche : 100 g • Salade (batavia ou laitue) : ½ • Panais : 2–3 • Poivron rouge : 1 • Maïs : 1 petite boîte ≈ 140 g • Tomates concassées : 1 boîte ≈ 400 g • Concentré de tomate : 1 càs • Ail : plusieurs gousses • Céleri-rave : ¼

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits :	• Poires : 6 • Pommes : 7 • Raisin : 600 g • Figues fraîches : 8 • Citrons : plusieurs ½ • citrons / jus de citron

Catégorie	Ingrédients
Autres :	• Haricots rouges : 1 boîte de 400 g (240 g égouttés) • Huile d'olive : • Huile : 40 ml • Mayonnaise allégée : 2 càs • Condiments / épices / aromates • Moutarde à l'ancienne • Ciboulette • Persil • Aneth ou persil • Thym • Ail • Bouquet garni • Laurier • Curry • Curcuma • Cumin • Paprika • Piment • Muscade • Cannelle • Vanille • Bouillon de légumes : 1 cube • Bouillon : 50 cl • Lait de coco léger : 20 cl • Sucre • Miel