

CATHERINE CHEGRANI

# Adieu au stress des menus

Des idées de menus équilibrés,  
sans vous prendre la tête,  
pour une vie saine et gourmande



Catherine Chegrani

## Adieu au stress des menus

*Des idées de menu équilibrées, sans vous prendre la tête, pour une vie saine et gourmande*

© Catherine Chegrani, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-6897-1

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## **AVANT-PROPOS**

Tous les jours, on entend dire qu'il faut manger sain, équilibré avec des produits de saison. Oui mais... la situation financière pour beaucoup de ménages ne s'améliore pas, bien au contraire. Et vouloir rester en adéquation avec de bons réflexes nutritionnels devient très compliqué.

Aussi, qui n'a jamais dit : qu'est-ce que je vais faire à manger ce soir ? Je n'ai pas d'idées, pas le temps... Il vous faut une formule clé en main pour vous simplifier la vie tout en améliorant votre santé !

Cet ouvrage est alors fait pour vous.

Je vous propose des idées de menus équilibrés pour le déjeuner et le dîner afin de manger simplement sans renoncer au plaisir des papilles : 56 idées de l'entrée au dessert pour la saison printemps/été et 56 idées de menus pour la saison automne/hiver.

Chaque idée de menu de saison est assortie :

- de sa liste de courses pour 4 personnes (le plus souvent)
- d'une ou 2 recettes du menu
- et tous les conseils pour la réalisation du reste du repas avec le temps de

préparation et de cuisson

La préparation d'un menu fait maison est le plus souvent de 30 minutes.

Afin de faire des économies d'énergie (gaz/électricité) et d'eau, des astuces vous seront proposées...tout en vous assurant de consommer tous les nutriments dont vous avez besoin.

C'est donc un livre aussi fait pour gagner du temps et de l'énergie !

## **MENUS AUTOMNE / HIVER**

## ***Semaine 1***

<b>SEMAINE 1</b>	<b>DEJEUNER</b>	<b>DINER</b>
<b>LUNDI</b>	Mesclun aux noix et copeaux de parmesan* Brochette de veau grillée / Semoule au curcuma Fromage blanc sur compote de pommes	Tarte à la mâche et au fromage de chèvre frais* Carpaccio d'oranges
<b>MARDI</b>	Pizza reine* Salade de fruits d'automne	Salade d'endives Spaghettis à la crème de parmesan et bacon grillé* Compote de poires
<b>MERCREDI</b>	Carottes râpées à l'orange Tajine d'artichauts et de pommes de terre* Yaourt nature	Salade composée hivernale* Kiwi
<b>JEUDI</b>	Cœurs de palmier créole* Torsades au thon et au basilic* Fromage blanc à la noix de coco Clémentines	Pousses d'épinards aux pignons de pin Steak au thym Tomates provençale* Crème au spéculoos*
<b>VENDREDI</b>	Toast fromager sur lit de jeunes pousses* Saumon poêlé et poireaux au curry*	Salade de chou au soja* Jambon grillé Lentilles persillées Yaourt nature Papillote de fruits frais vanillée*
<b>SAMEDI</b>	Mâche et betteraves à la noisette Bœuf miroton* Tagliatelles fraîches Yaourt nature	Salade de pois chiches Escalopes surprise* Petits pois/carottes Verrine noix de coco*
<b>DIMANCHE</b>	Quiche aux légumes et à la féta* Fromage blanc et émincé de poires fraîches	Salade d'endives à l'emmental Noix de pétoncles au bacon* / Riz basmati Ananas poêlé à la cannelle*

## **Lundi midi (menu 1)**

**Mesclun aux noix et copeaux de parmesan\***

**Brochette de veau grillée / Semoule au curcuma**

**Fromage blanc sur compote de pommes**

## **Marché pour 4 personnes**

320 g de viande de veau (filet de préférence)

160 g de mesclun

200 g de fromage blanc à 3% de matières grasses

20 g de parmesan

400 g de compote de pommes sans sucres ajoutés ou à teneur réduite en sucres

240 g de semoule de blé

20 g de noix concassées

1 c. à soupe d'huile d'olive

4 c. à soupe d'huile de noix

2 c. à soupe de vinaigre de vin

Sel / Poivre noir / Curcuma / cumin

**MESCLUN AUX NOIX ET COPEAUX DE PARMESAN**

## **PREPARATION : MOINS DE 10 MIN**

1. Laver soigneusement le mesclun avec de l'eau vinaigrée.
2. Mettre le mesclun dans un saladier, ajouter les noix concassées et les copeaux de parmesan.
3. Préparer une vinaigrette avec le vinaigre de vin, le sel, le poivre et l'huile de noix.
4. Mélanger le tout et servir.

## **LE RESTE DU MENU**

### **PREPARATION : 15 À 20 MIN / CUISSON : 20 MIN**

Brochette de veau grillée : couper la viande en gros cubes, les enrober d'un mélange d'huile d'olive et de cumin. Enfiler sur pics à brochette. Placer sous le grill en retournant régulièrement. Compter 15 à 20 minutes de cuisson en fonction de la grosseur des cubes.

Semoule au curcuma : faire cuire la semoule comme indiquée sur le paquet pendant la cuisson des brochettes (comptez en moyenne 5 à 10 minutes) ; une fois cuite, l'enrober de curcuma. Servir les brochettes sur la semoule.

Dans une coupelle transparente, verser la compote puis déposer dessus le fromage blanc. Inutile de sucrer car la compote est déjà un produit sucré (sucre de la pomme). Vous ne voulez pas peser le fromage blanc et la compote ? Optez pour des barquettes individuelles (1 barquette de 100 g de compote et 1/2 barquette de 100 g de fromage blanc/personne).