

Semaine 3 – Planning

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Total calorique
Lundi	Brownie	Cake tomates séchées + salade verte	Cake tomates séchées + salade verte	1300 kcal
Mardi	Brownie	Cake tomates séchées + salade verte	Salade de pâtes aux poivrons	1270 kcal
Mercredi	Brownie	Cake tomates séchées + salade verte	Salade de pâtes aux poivrons	1270 kcal
Jeudi	Brownie	Salade de pâtes aux poivrons	Salade de lentilles	1270 kcal
Vendredi	Céréales maison	Salade de lentilles	Crumble de légumes et jambon	1231 kcal
Samedi	Céréales maison	Salade de lentilles	Crumble de légumes et jambon	1231 kcal
Dimanche	Céréales maison	Crumble de légumes et jambon	Crumble de légumes et jambon	1150 kcal

Semaine 3 - Liste de courses

Ci-dessous, la liste de ce dont vous aurez besoin pour la semaine. Pensez à vérifier vos placards pour voir ce que vous avez déjà !

Fruits et légumes :

- De la salade verte ou des épinards frais
- Oignon rouge (2)
- Citron (1 ou du jus)
- Aubergine (1)
- Courgettes (2)
- Poivrons rouges (4)
- Tomates (3)
- Ail (3 gousses)

Produits frais :

- Tofu soyeux (200g)
- Lait (végétal ou non mais non aromatisé, 20cl)
- Feta (80g)
- Jambon (4 ou 8 tranches selon l'appétit)

Epicerie :

- Lentilles vertes (240g)
- Pâtes (si possible complètes ou à base de légumineuses, 270g)
- 1 boîte de 280g de thon
- Chocolat noir (70g)
- Levure chimique (2 sachets)
- Sucre (80g)
- Farine (280g)
- Flocons d'avoine (200g)
- Féculé de maïs (20g)
- Huile de coco (45g)
- Cacao (si possible non sucré, 10g)
- Un petit bocal de tomates séchées
- Huile d'olive, vinaigre, moutarde
- Herbes : ciboulette, persil, thym, basilic
- Pépites de chocolat (60g)
- Noix au choix (amandes, noisettes, etc... 60g)

En option :

- Si vous voulez, vous pouvez manger votre brownie avec du fromage blanc ou du yaourt
- Pensez aussi à prendre de quoi manger vos céréales : du lait végétal ou non, du yaourt...
- Pensez également aux snacks et aux desserts qui vous font envie

Pour la version vegan :

- Feta végétale ou olives noires
- Vous pouvez aussi prendre quelque chose pour remplacer le thon dans la salade de lentilles mais c'est facultatif
- Pour accompagner le crumble, je vous conseille de compléter avec une source de protéine. Vous pouvez prendre du seitan ou du tofu cuisiné, par exemple

Semaine 3 – Préparation

Dimanche semaine 2

Objectif :

- Préparer le brownie (4 portions)
- Préparer le cake aux tomates séchées (4 portions)
- Préparer les poivrons pour la salade (3 portions)
- Temps : 1h15

Laver, couper en deux et enlever les pépins de trois poivrons rouges

Les mettre sous le grill (en surveillant régulièrement)

Pendant ce temps, préparer le brownie en commençant par faire fondre 70g de chocolat noir

Mélanger 200g de tofu soyeux pour qu'il se lisse

Mélanger tous les ingrédients : le chocolat fondu, le tofu, ½ sachet de levure, 30g de farine, 80g de sucre, 10g de fécule de maïs, 10g de cacao

Quand les poivrons sont prêts (quand ils commencent à noircir), les sortir du four et les mettre dans de l'aluminium

Enfourner le brownie pour environ 30 minutes à 180°C

Préparer le cake aux tomates en coupant un demi-bocal de tomates séchées et 80g de feta en dés

Mélanger avec 200g de farine, 20cl de lait, 30g d'huile d'olive, 1 sachet de levure, 3 CS de fécule de maïs, environ 7 CS d'eau (pour obtenir la bonne texture)

Laisser de côté puis enfourner pour 30 minutes lorsque le brownie est prêt

Séparer le brownie en quatre portions, que vous pouvez accompagner de yaourt par exemple

Revenir aux poivrons : les éplucher et les couper en lamelles

Les mettre dans un récipient type tupperware avec 3 gousses d'ail une bonne dose d'huile d'olive. Les laisser de côté jusqu'au mardi

Lorsque le cake tomates/feta est prêt, le démouler et séparer en quatre portions, à accompagner de salade verte ou d'épinard frais avec une bonne vinaigrette

Lundi semaine 3

Rien à faire, tout est prêt !

Mardi semaine 3

Objectif :

- Préparer la salade de pâtes aux poivrons grillés (3 portions)
- Temps : 15 min

Mettre une grande casserole d'eau à chauffer. Quand l'eau bout, y plonger 270g de pâtes, mettre le chrono selon le temps indiqué sur le paquet

Lorsqu'elles sont cuites, égoutter. Les mélanger avec vos poivrons grillés déjà prêts et du basilic. Vous pouvez mettre le reste de feta aussi si ça vous dit !

Mercredi semaine 3

Rien à faire, tout est prêt !

Jeudi semaine 3

Objectif :

- Préparer la salade de lentilles (3 portions)
- Préparer un mélange de céréales pour la fin de la semaine (3 portions)
- Temps : 40 minutes

Rincer et égoutter 240g de lentilles vertes. Lancer leur cuisson comme indiqué sur le paquet

En attendant, couper l'oignon et égoutter le thon (pour les végétariens : optionnel, vous pouvez ne rien mettre ou mettre ce que vous voulez)

Préparer la vinaigrette en mélangeant à la fourchette 1 CS de moutarde, 3 CS d'huile d'olive, du jus de citron, de la ciboulette et du persil

Préparer trois doses de « céréales » pour vos petits-déjeuners de la fin de semaine : mélanger 150g de flocons d'avoine, 60g de noix au choix et 60g de pépites de chocolat. À consommer avec du lait, du yaourt, etc...

Quand les lentilles sont cuites, les mélanger avec les autres ingrédients. Vous avez trois portions

Vendredi semaine 3

Objectif :

- Préparer le crumble de légumes (4 portions)
- Temps : 15 min de préparation, 50 min de cuisson

Préchauffer le four à 180°C

Couper en dés une aubergine, deux courgettes, un poivron, un oignon rouge et trois tomates

Les mettre dans un plat allant au four, arroser d'huile d'olive et de thym et enfourner pour 30 minutes

Préparer la pâte à crumble en mélangeant aux doigts 45g d'huile de coco, 50g de farine, 50g de flocons d'avoine

Répartir la pâte à crumble sur les légumes et enfourner pour 15 à 30 minutes de plus

Samedi et dimanche semaine 3

Rien à faire pour le jour J mais il faut préparer la semaine suivante (chapitre suivant).

En route pour la semaine 4 !