

PRÉPARATION

EN 1H30

STEP 1 - PETIT DEJEUNER & EN-CAS (MINUTES 0 À 20)

Ingrédients :

Petits Flans :

- 300 g de yaourt grec
- 2 œufs
- 2 CAS de sirop d'agave
- 1 CAC d'arôme de vanille
- 30 g Maïzena
- 40 g pépites de chocolat

Mini-Marbrés :

- 200 g compote de pommes (sans sucres ajoutés)
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 80 g de chocolat noir
- 20 g de sirop d'agave
- 1 c.à.c d'arôme vanille
- Pépites de chocolat

Préparation :

1. Allumez votre four à 170°C.

2. *Les Flans :* Dans un saladier, fouettez le yaourt grec, les œufs, l'agave et la vanille. Incorporez la Maïzena sans faire de grumeaux. Ajoute la moitié des pépites. Versez la pâte dans 8 moules à muffins en silicone, parsemez le reste des pépites.

3. *Les Marbrés :* Faites fondre le chocolat noir. Dans un autre saladier, fouettez les œufs, la compote, l'agave et la vanille. Ajoutez la farine et la levure. Divisez la pâte en deux, et mélangez le chocolat fondu dans l'une des moitiés. Ajoutez la pâte nature dans 5 boîtes de 370 ml et ensuite la pâte au chocolat, avec une fourchette faites le marbrer et déposez quelques pépites.

3. Cuisson : Placez vos flans et vos marbrés au four pour 20 minutes à 170°C.

STEP 2 - CUISSONS CASSEROLES & POULET (MINUTES 20 À 40)

Ingrédients :

Féculents (poids cru) :

- 200 g de rigatoni
- 80 g de pâtes perles

Protéine :

- 400 g de filet de poulet
- 2 CAC paprika,
- 1 CAC ail en poudre
- sel, poivre
- 1 c.à.c d'huile d'olive

Préparation :

1. Mettez deux casseroles d'eau à bouillir avec du sel. Plongez les Rigatoni dans l'une et les pâtes Perles dans l'autre. Cuisson : 10 minutes. Avant d'égoutter les Rigatoni, prélevez impérativement 1 petite louche de leur eau de cuisson dans une tasse. Égouttez les deux pâtes.

3 Le Poulet : Pendant que les pâtes cuisent, coupez le poulet en tout petits dés. Assaisonne-le (paprika, ail, sel, poivre). Faites dorer vos dés de poulet dans une poêle chaude avec l'huile pendant 5 à 6 minutes.

STEP 3 – FRITTATAS & LES LÉGUMES (MINUTES 40 À 60)

Ingrédients :

Appareil Frittatas :

- 6 œufs entiers
- 4 CAS de lait
- 2 mini poivrons
- ¼ oignon rouge
- 50 g de chorizo
- 30 g parmesan râpé
- poivre
- 1 CAC herbes de Prov.

La base de légumes :

- 3 gros concombres
- 6 tomates Roma
- 1 ½ oignon rouge
- ½ botte de menthe
- ½ botte de persil
- Le jus de 2 citrons
- 4 CAS d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

1. *Préparation Frittata* : Lavez les mini poivrons, épluchez le 1/2 oignon rouge. Passez-les au découpe-légumes. Coupez les 50 g de chorizo en dés. Cassez 3 œufs dans deux boîtes en verre (6 œufs en tout). Ajoutez le lait (2 c.à.s par boîte), le poivre, les herbes, la moitié du parmesan, et les dés de légumes/chorizo. Mélangez à la fourchette, saupoudrez le reste de parmesan et enfournez pour 22 minutes à 170°C.

2. *La Grande Découpe* : Lavez vos 3 concombres et 6 tomates. Épluchez les oignons restants. Coupez tout en tranche d'un demi cm, puis passez-les à la chaîne dans votre découpe-légumes. Hachez la menthe et le persil. Mettez toute cette brunoise dans un immense saladier avec le jus des 2 citrons, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Laissez égoutter.

STEP 4 – SAUCES & ASSEMBLAGES (MINUTES 60 À 75)

Ingrédients :

Sauce Cocktail :

- 150 g yaourt grec
- 30 g concentré tomate
- 1 CAC moutarde
- ½ CAC paprika
- sel, poivre

Pour la semoule :

- 80 g semoule de blé crue
- 2 CAC concentré tomate
- 1 CAC de cumin
- 1 CAC de paprika
- ½ CAC d'ail poudre

Sauce Rigatoni :

- 75 g chorizo en dés
- ¼ oignon rouge
- 2 gousses d'ail émincées
- 3 CAS concentré tomate
- 100 ml crème légère
- 40 g parmesan
- eau des pâtes

Préparation :

1. *Sauce Froide* : Dans un bol, fouettez tous les ingrédients de la sauce cocktail. Mets un peu plus de la moitié dans un petit pot hermétique (ce sera pour tes pitas). Mettez le reste dans deux récipients à sauce.

2. *Assemblage Perles* : Prélèvez un tiers des légumes. Mélangez-les avec vos pâtes perles froides, 200g de poulet et ajoutez les portions de sauce cocktail.

3 *Base Pitass (Shirazi)* : Déposez le second tiers de vos légumes dans une boîte hermétique (ils garniront tes pitas le jour J avec la sauce cocktail en pot).

4. *Pour le taboulé* : mélangez la semoule crue, le concentré de tomate et les épices. Prélèvez le dernier tiers des légumes (en récupérant bien le jus au fond !) et versez-le sur la semoule. laissez gonfler la semoule 2h puis ajoutez les 200g restant du poulet froid.

5. *Sauce Chaude* : Dans une poêle faites dorer les 75 g de chorizo, le 1/4 d'oignon rouge et l'ail pendant 3 minutes. Ajoutez le concentré de tomate, la crème et l'eau de cuisson des pâtes. Laissez mijoter 2 minutes, puis ajoutez les rigatoni et le parmesan. Mélangez et mettez en boîtes.

STEP 4 - STOCKAGE

Dès que les boîtes sont totalement froides :



AU CONGÉLATEUR (Dès le dimanche soir) :

- 1 Boîte de Frittata (Pour ton déjeuner de jeudi).
- 1 Boîte de Rigatoni Crémeux au Chorizo (Pour ton dîner de jeudi).
- 1 Boîte de Frittata (Pour ton déjeuner de vendredi).
- 1 Boîte de Rigatoni Crémeux au Chorizo (Pour ton dîner de vendredi).
- 2 Boîtes de Mini-Marbrés (Pour tes petits-déjeuners de jeudi et vendredi).

(Astuce : Déplacez les plats du congélateur vers le frigo la veille au soir pour une décongélation douce).



AU RÉFRIGÉRATEUR (À consommer de Lundi à Mercredi) :

- 2 Boîtes de Salade de Perles & Poulet
- 2 Boîtes de Taboulé Rouge au Poulet
- 2 Boîtes de Salade Shirazi nature [Base pour Pita]
- 3 Boîtes de Mini-Marbrés (Pour tes petits-déjeuners du lundi au mercredi).
- Le pot de Sauce Cocktail (Pour garnir tes pitas).
- La grande boîte de Petits Flans (ils se gardent 5 jours sans problème).

APPORT ENERGETIQUE

petits flans

Valeurs pour 100 g

Calories : 146 kcal
Protéines : 9,0 g
Glucides : 15,0 g
Dont sucres : 6,0 g
Lipides : 5,0 g
Fibres : 0,8 g
Fer : 0,7 mg

→ 1 portion : 91 kcal

marbrés

Valeurs pour 100 g

Calories : 220 kcal
Protéines : 6,3 g
Glucides : 26,3 g
Dont sucres : 10,6 g
Lipides : 9,3 g
Fibres : 3,0 g
Fer : 1,8 mg

→ 1 portion : 249 kcal

pita salade

Valeurs pour 100 g

Calories : 105 kcal
Protéines : 3,3 g
Glucides : 16,0 g
Dont sucres : 2,5 g
Lipides : 2,3 g
Fibres : 2,5 g
Fer : 1,0 mg

→ 1 portion : 442 kcal

rigatoni chorizo

Valeurs pour 100 g

Calories : 181 kcal
Protéines : 7,7 g
Glucides : 19,7 g
Dont sucres : 2,5 g
Lipides : 6,8 g
Fibres : 1,5 g
Fer : 1,2 mg

→ 1 portion : 680 kcal

frittata chorizo

Valeurs pour 100 g

Calories : 157 kcal
Protéines : 12,2 g
Glucides : 1,2 g
Dont sucres : 1,0 g
Lipides : 11,1 g
Fibres : 0,2 g
Fer : 1,5 mg

→ 1 portion : 375 kcal

salade de perles

Valeurs pour 100 g

Calories : 85 kcal
Protéines : 6,0 g
Glucides : 6,6 g
Dont sucres : 2,0 g
Lipides : 2,6 g
Fibres : 1,5 g
Fer : 0,8 mg

→ 1 portion : 410 kcal

taboulé rouge

Valeurs pour 100 g

Calories : 89 kcal
Protéines : 6,1 g
Glucides : 6,8 g
Dont sucres : 2,2 g
Lipides : 3,1 g
Fibres : 1,8 g
Fer : 1,0 mg

→ 1 portion : 412 kcal

Lundi :

Sur la journée

Protéines : 75,4 g
Glucides : 111,6 g
Dont sucres : 39,2 g
Lipides : 43,5 g
Fibres : 19,9 g
Fer : 11,3 mg

→ Total : 1253 kcal

Mardi :

Sur la journée

Protéines : 61,1 g
Glucides : 147,4 g
Dont sucres : 39,5 g
Lipides : 38,9 g
Fibres : 22,1 g
Fer : 10,9 mg

→ Total : 1283 kcal

Mercredi :

Sur la journée

Protéines : 60,4 g
Glucides : 147,1 g
Dont sucres : 40,1 g
Lipides : 40,7 g
Fibres : 23,2 g
Fer : 11,6 mg

→ Total : 1285 kcal

Jeudi :

Sur la journée

Protéines : 76,3 g
Glucides : 125,2 g
Dont sucres : 31,2 g
Lipides : 68,7 g
Fibres : 10,5 g
Fer : 10,9 mg

→ Total : 1486 kcal

Vendredi :

Sur la journée

Protéines : 76,3 g
Glucides : 125,2 g
Dont sucres : 31,2 g
Lipides : 68,7 g
Fibres : 10,5 g
Fer : 10,9 mg

→ Total : 1486 kcal