

# PRÉPARATION

EN 1 H 30

(une personne)

## STEP 1 - POÊLÉE & CUISSON DES PLATS (MINUTES 0 À 30)

### Ingrédients :

#### Base Poireaux & Protéines :

- 600 g blancs de poireaux
- 1 grosse échalote
- 1 gousse d'ail
- 375 g de saumon  
(Alternative végété : 375 g de tofu fumé ou tempeh en dés)
- Zeste d'un demi-citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive,
- sel, poivre

#### Lasagnes (2 boîtes de 1L) :

- 6 feuilles lasagnes fraîches.
- 150 g mozzarella râpée
- Béchamel : 25 g beurre, 25 g farine, 300 ml lait, 20 g de parmesan râpé, sel, poivre, muscade

#### Quiche (Plat 20-22cm) :

- 1 pâte brisée
- Appareil : 3 œufs, 100 ml de lait, 100 ml de crème légère, 20 g de parmesan râpé, ciboulette fraîche, 1 pincée de muscade, poivre

### Préparation :

1. Allumez votre four à 190°C. Découpez votre protéine (saumon ou végété) en gros cubes. Émincez les poireaux, l'échalote et l'ail.

2. Dans une très grande sauteuse, faites revenir l'échalote et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les poireaux et faites fondre 8 à 10 min. Ajoutez ensuite vos cubes de protéine, salez, poivrez, et prolongez la cuisson de 4 à 5 minutes. Coupez le feu, puis ajoutez le zeste du demi-citron et mélangez.

3. La Béchamel : Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, fouettez 1 min, puis versez le lait progressivement sur feu moyen en fouettant. Hors du feu, ajoutez le parmesan, la muscade, le poivre et salez.

#### 4. Montage & Cuisson :

- Pour la quiche, déroulez la pâte brisée dans un moule et piquez le fond. Étalez la moitié de la poêlée poireaux/saumon. Fouettez les 3 œufs, le lait, la crème, le parmesan, le poivre, la ciboulette fraîche et une pincée de muscade, puis versez par-dessus.
- Pour les lasagnes : Dans 2 boîtes en verre allant au four, étalez un peu de béchamel. Alternez : feuilles fraîches, le reste de la poêlée, béchamel, et un peu de mozzarella râpée. Répétez et terminez par une belle couche de mozzarella. Placez les boîtes à côté de la quiche, en HAUT du four, pour 30 à 35 minutes.

## STEP 2 – LÈCHE-FRITE & BOÎTES POULET (MINUTES 30 À 50)

### Ingrédients :

#### *Légumes au four :*

- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune,
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 1 CAC d'huile d'olive
- 1 CAC d'herbe de prove.

#### *Pour le poulet :*

- 2 courgettes
- 1 oignon rouge émincé
- 100 g tomates cerises
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 CAC de paprika fumé
- 1 CAC d'ail en poudre
- 60 g de mozzarella
- 2 blancs de poulet  
(Alternative végété : 4 gros champignons Portobello)
- Marinade : 60 g yaourt nature, 20 g concentré de tomate, 2 c.à.c épices cajun, 1 c.à.c paprika fumé, 1 c.à.c d'oignon en poudre, 1 gousse d'ail râpée, 1 c.à.c miel, 1 c.à.c jus de citron, sel, poivre.
- 10 boulettes de viande  
(Alternative végété)

### Préparation :

1. La découpe : coupez les poivrons et les oignons jaunes en deux, taillez les courgettes en cubes et émincez l'oignon rouge.
2. La Marinade : Dans un bol mélanger le yaourt nature, le concentré de tomate, les épices cajun, le paprika fumé, l'oignon en poudre, la gousse d'ail râpée, le miel, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Sur une grande plaque : Déposez les demi-poivrons et demi-oignons jaunes avec l'ail en chemise. Arrosez d'huile d'olive, ajoutez 1 c.à.c d'herbes de Provence, et salez généreusement.
4. Dans 2 boîtes en verre : Mélangez à part égale les cubes de courgettes, l'oignon rouge émincé, les tomates cerises, 1 c.à.s d'huile d'olive, le paprika fumé, l'ail en poudre et le sel. Incisez le dessus des blancs de poulet et enrobez-les généreusement de la marinade que vous venez de préparer. Glissez les demi-tranches de mozzarella dans chaque entaille du poulet, puis déposez la viande sur le lit de légumes directement dans vos boîtes en verre. Placez ces boîtes sur la lèche-frite.
5. Ajoutez enfin les 10 boulettes sur un coin libre de la plaque. Glissez la lèche-frite en BAS du four
6. Cuisson :
  - Les boulettes : 15 min à 190°C
  - Les boîtes de poulet : 25 min à 190°C
  - Poivrons/oignons/ ail : 30-35 min à 190°C

## STEP 3 – FÉCULENTS & SAUCES (MINUTES 50 À 75)

### Ingrédients :

- 150 g d'orzo (cru)
- 150 g de pâtes (cruées)

#### *Sauce Pâtes :*

- 60 g de fromage frais
- 1 CAS concentré tomate
- 1 CAC vinaigre de xérès

#### *Garniture & Sauce Orzo :*

- 50 ml crème légère
- 60 g de pesto rosso
- ½ citron (jus + zeste)
- poivre.

### Préparation :

1. Les Cuissons : Cuire les pâtes et l'orzo dans deux casseroles d'eau bouillante bien salée. Égouttez (en gardant une louche d'eau de cuisson des pâtes). Rincez immédiatement l'orzo à l'eau froide.

Sauce des Pâtes : Dans un blender, mixez les poivrons rouges, oignons rôtis, l'ail confit, le fromage frais, le concentré de tomate, le vinaigre de xérès et l'eau de cuisson. Goûtez et salez si besoin.

Préparation Orzo : coupez le poivron jaune rôti finement. Fouettez le pesto rosso avec la crème légère, le jus et le zeste du demi-citron, et un tour de moulin à poivre.

## STEP 4 – ASSEMBLAGE & FINITIONS AUX HERBES (MINUTES 75 À 90)

### Ingrédients :

- Basilic frais
- 30 g de parmesan rapé
- poivron jaune (STEP 3)
- 150 g tomates cerises
- 125 g de billes mozzarella
- 20 g de pignons de pin
- persil plat frais
- aneth fraîche

### Préparation :

- 2 Boîtes Pâtes & Boulettes : Mélangez les pâtes et la sauce. Répartissez dans vos boîtes, déposez 5 boulettes par portion et parsemez de basilic frais. (Astuce : ajoutez 15 g de parmesan rapé par portion juste avant la dégustation).
- 2 Boîtes Salade Orzo : Mélangez d'abord l'orzo froid avec la sauce au citron et pesto rosso. Ensuite déposez sur le dessus les dés de poivron jaune rôti, 150g de tomates cerises fraîches, 125g de billes de mozza, et 20 g de pignons de pin torréfiés. Terminez avec beaucoup de basilic frais et un peu de menthe fraîche.
- Les 2 Boîtes de Poulet Cajun : Ajoutez quelques gouttes de jus de citron pour réveiller le plat, et parsemez généreusement de persil plat.
- Les 2 Boîtes de Lasagnes : Ajoutez un peu d'aneth frais sur le dessus une fois refroidies
- Le Plat Quiche : Coupez-la en 4 parts., Transvasez dans deux boîtes & deux sachet congélation. (à accompagner de salade verte

## STEP 5 – STOCKAGE

Dès que les boîtes sont totalement froides :

### AU CONGÉLATEUR (Dès le dimanche soir) :

- 3 Boîte de Quiche (pour le déjeuner de jeudi & week-end)
- 2 Boîtes de Pâtes Sauce Poivrons (pour vos dîners de mardi et jeudi)
- 1 Boîte de Lasagnes en verre (pour le déjeuner de vendredi)
- 1 Boîte de Poulet Cajun en verre (pour le dîner de vendredi)

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

### AU RÉFÉRIGÉRATEUR (À consommer de Lundi à Mercredi) :

- 2 Boîtes de Salade à l'Orzo (Lundi midi et Mercredi midi)
- 1 Boîte de Poulet Cajun (Lundi soir)
- 1 Boîte de Quiche (Mardi midi)
- 1 Boîte de Lasagnes en verre (Mercredi soir)

## APPORT ENERGETIQUE

### salade d'orzo :

#### Valeurs pour 100 g

Calories : 165 kcal  
Protéines : 6,2 g  
Glucides : 18,5 g  
Dont sucres : 2,5 g  
Lipides : 7,5 g  
Fibres : 2,1 g  
Fer : 0,9 mg

→ 1 portion : 590 kcal

### poulet cajun

#### Valeurs pour 100 g

Calories : 105 kcal  
Protéines : 11,5 g  
Glucides : 5,8 g  
Dont sucres : 4,2 g  
Lipides : 4,0 g  
Fibres : 1,5 g  
Fer : 0,7 mg

→ 1 portion : 395 kcal

### quiche poireaux

#### Valeurs pour 100 g

Calories : 210 kcal  
Protéines : 8,5 g  
Glucides : 14,0 g  
Dont sucres : 2,0 g  
Lipides : 13,5 g  
Fibres : 1,8 g  
Fer : 1,1 mg

→ 1 portion : 460 kcal

### pâtes crémeuses

#### Valeurs pour 100 g

Calories : 175 kcal  
Protéines : 8,8 g  
Glucides : 20,5 g  
Dont sucres : 4,0 g  
Lipides : 6,2 g  
Fibres : 2,5 g  
Fer : 1,8 mg

→ 1 portion : 740 kcal

### lasagnes

#### Valeurs pour 100 g

Calories : 128 kcal  
Protéines : 9,8 g  
Glucides : 14,1 g  
Dont sucres : 2,1 g  
Lipides : 3,4 g  
Fibres : 1,6 g  
Fer : 0,9 mg

→ 1 portion : 472 kcal

 **À noter :** Les valeurs nutritionnelles journalières comprennent uniquement vos deux repas principaux (midi et soir).

Il vous reste donc une marge pour composer librement votre petit-déjeuner et vos éventuelles collations !

### Lundi :

#### Sur la journée

Protéines : 65,5 g  
Glucides : 88,0 g  
Dont sucres : 24,7 g  
Lipides : 41,8 g  
Fibres : 13,1 g  
Fer : 5,8 mg

→ Total : 985 kcal

### Mardi :

#### Valeurs pour 100 g

Protéines : 55,8 g  
Glucides : 117,4 g  
Dont sucres : 21,3 g  
Lipides : 55,8 g  
Fibres : 14,5 g  
Fer : 10,0 mg

→ Total : 1200 kcal

### Mercredi :

#### Valeurs pour 100 g

Protéines : 58,3 g  
Glucides : 118,2 g  
Dont sucres : 16,6 g  
Lipides : 39,3 g  
Fibres : 13,4 g  
Fer : 6,5 mg

→ Total : 1062 kcal

### Jeudi :

#### Valeurs pour 100 g

Protéines : 55,8 g  
Glucides : 117,4 g  
Dont sucres : 21,3 g  
Lipides : 55,8 g  
Fibres : 14,5 g  
Fer : 10,0 mg

→ Total : 1200 kcal

### Vendredi :

#### Valeurs pour 100 g

Protéines : 79,4 g  
Glucides : 73,8 g  
Dont sucres : 23,5 g  
Lipides : 27,5 g  
Fibres : 11,5 g  
Fer : 5,9 mg

→ Total : 867 kcal