

MEAL PREP DU DIMANCHE 55 MIN

STEP 1 - DÉCOUPE & LANCEMENT DE LA RATATOUILLE (MINUTES 0 À 20)

Ingrédients :

- 1 grosse aubergine
- 2 courgettes moyennes
- 1 poivron rouge
- 2 oignons jaunes
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 tomates cœur de boeuf
- 30 g d'huile d'olive
- ½ CAC cumin en poudre
- 1 CAC épices espagnoles
- 15 g de concentré tomate
- 12 g de vinaigre de Xérès
- Sel & poivre
- 1 CAC d'origan séché
- 1 petite pincée de piment

Préparation :

1. Coupez l'aubergine, courgettes, poivron et oignons au découpe-tout. Coupez les tomates en morceaux.
2. Dans une grande sauteuse, chauffez l'huile d'olive à feu moyen-fort. Faites revenir les oignons et les poivrons pendant 5 à 6 min. Ajoutez les aubergines et faites-les revenir 4 à 5 min, puis ajoutez les courgettes et poursuivez 3 à 4 min. Ajoutez l'ail, le concentré de tomate, le cumin, les épices espagnoles, l'origan et le piment. Faites revenir 1 minute en mélangeant.
3. Ajoutez les tomates, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 10 min, puis retirez le couvercle et poursuivez la cuisson à feu moyen-doux pendant environ 15 à 20 min. Hors du feu, ajoutez le vinaigre de Xérès et mélangez.

STEP 2 - CUISSONS & ASSEMBLAGE (MINUTES 20 À 55)

Ingrédients :

Pour les empanadas :

- 1 pâte brisée
- 25 g parmesan
- ½ CAC paprika
- 5 g de persil
- 1 pointe de piment
- zeste ½ citron
- 1 pincée d'ail en poudre

Protéines & Féculents :

- 160 g d'Ébly (cru)
- 20 g parmesan râpé
- 10 gouttes de citron
- 10 boulettes de viande (ou 🌱 végétales)
- Salade & vinaigrette
- 2 cuisses de poulet (ou 🌱 250 g de tofu)

Pour la marinade :

- 10 g huile d'olive,
- 1 CAC paprika,
- 1 pincée d'ail en poudre
- 10 g moutarde
- 10 g citron
- 5g de miel
- thym/origan
- sel & poivre

Préparation :

1. Faites cuire 160 g d'Ébly. Pesez 380 g de ratatouille et mélangez-la à l'Ébly avec 20 g de parmesan et le citron.

2. *Façonnage des Empanadas* : prélevez ensuite 380 g de ratatouille bien égouttée. Ajoutez le parmesan, le paprika, le persil, le zeste de citron, le piment et l'ail en poudre. Mélangez. Découpez la pâte brisée en cercles d'environ 10 à 12 cm de diamètre. Garnissez chaque cercle, refermez en demi-lune et soudez les bords avec une fourchette.

4. Les Cuissons (au choix) :

- **Les empanadas** : 18 à 20 minutes à 190°C au four ou 10 à 12 minutes à 170°C à l'Airfryer.
- **Le poulet** (ou 🌱 **tofu** ferme coupé en gros morceaux) : Mélangez l'huile d'olive, le paprika, l'ail, la moutarde, le citron, le miel, le thym, l'origan, le sel et le poivre. Enrobez les cuisses de poulet avec ce mélange puis enfournez 30 à 35 minutes à 190°C OU 25 à 28 minutes à 180°C à l'Airfryer.
- **Les boulettes** : 12 à 15 minutes à 190°C au four OU 10 à 12 minutes à 180°C à l'Airfryer

5. Assemblage Final (2 boîtes de chaque) :

- Le reste de ratatouille + les boulettes.
- L'Ébly à la ratatouille + le poulet rôti (ou tofu)
- Les empanadas + salade verte

MEAL PREP DU MERCREDI 50 MIN

STEP 1 — LA FARCE & PRÉPARATION DES LÉGUMES (MINUTES 0 À 20)

Ingédients :

Pour les courgettes farcies :

- 2 grosses courgettes
- 350 g de chair à saucisse prête à farcir (🌱 option végétale ci-dessous)
- 150 g de coulis de tomate
- 20 g de parmesan râpé
- Origan
- sel et poivre

Pour les lasagnes :

- 2 courgettes moyennes
- 200 g de bœuf haché (🌱 option végétale ci-dessous)
- 3 à 4 feuilles de lasagne fraîche
- 250 g de coulis de tomate
- 70 g de parmesan râpé
- Huile d'olive, sel et poivre

Préparation :

Découpe des légumes :

Coupez les 2 grosses courgettes en deux dans la longueur et évidez-les légèrement avec une cuillère. Coupez les 2 courgettes moyennes en fines rondelles.

Montage des courgettes farcies :

Versez les 150 g de coulis de tomate au fond de votre premier plat. Déposez les demi-courgettes évidées. Garnissez-les directement avec la chair à saucisse prête à l'emploi. (🌱 option végétale ci-dessous) Saupoudrez avec les 20 g de parmesan et l'origan.

Montage des lasagnes :

Versez une fine couche dans deux plat d'un litre le coulis de tomate au fond de votre second plat. Alternez : plaques de lasagnes, bœuf haché cru émietté assaisonné de sel et poivre (🌱 option végétale ci-dessous), rondelles de courgettes et coulis. Répétez l'opération et terminez par une couche de plaques, du coulis et les 70 g de parmesan râpé.

Cuisson :

Préchauffez votre four à 190 °C. Enfouez les deux plats côte à côte pendant 35 minutes. Laissez tiédir avant de fermer les contenants.

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE 🌱

- **Haché végétal prêt à l'emploi** (style Beyond Meat, HappyVore ou marques distributeurs) : C'est la solution la plus simple. Vous l'utilisez exactement comme le bœuf cru en l'émiettant directement dans le plat.
- **Protéines de soja texturées (PST)** : Très économiques et faciles à conserver. Il suffit de les réhydrater 10 minutes dans de l'eau chaude ou un bouillon de légumes avant de les intégrer aux lasagnes.
- **Lentilles brunes ou vertes (en conserve)** : vous les rincez et vous les mélangez directement à votre coulis de tomate pour créer une sauce façon bolognaise express.
- **Tofu fumé** : Émietté à la main ou râpé, il apporte une texture ferme et une saveur boisée très agréable avec la courgette.

STEP 3 - STOCKAGE

Dès que les boîtes sont totalement froides :

TOUT AU RÉFRIGÉRATEUR

APPORT ENERGETIQUE

Ratatouille

Valeurs pour 100 g.

Calories : 115 kcal
Protéines : 8 g
Glucides : 7 g
Dont sucres : 3 g
Lipides : 6 g
Fibres : 2 g
Fer : 1,5 mg

→ 1 portion : 450 kcal

Ebly

Valeurs pour 100 g.

Calories : 145 kcal
Protéines : 10 g
Glucides : 15 g
Dont sucres : 2 g
Lipides : 5 g
Fibres : 3 g
Fer : 1,2 mg

→ 1 portion : 680 kcal

Empanadas

Valeurs pour 100 g.

Calories : 240 kcal
Protéines : 6 g
Glucides : 25 g
Dont sucres : 2 g
Lipides : 13 g
Fibres : 2 g
Fer : 1,0 mg

→ 1 portion : 580 kcal

Courgettes farcies

Valeurs pour 100 g.

Calories : 110 kcal
Protéines : 9 g
Glucides : 5 g
Dont sucres : 2 g
Lipides : 6 g
Fibres : 2 g
Fer : 1,8 mg

→ 1 portion : 420 kcal

Lasagne

Valeurs pour 100 g.

Calories : 135 kcal
Protéines : 9 g
Glucides : 10 g
Dont sucres : 2 g
Lipides : 7 g
Fibres : 2 g
Fer : 1,6 mg

→ 1 portion : 490 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 : 78 g
Glucides : 98 g
Dont sucres : 21 g
Lipides : 47 g
Fibres : 22 g
Fer : 11,5 mg

→ Total : 1130 kcal

Mardi :

Sur la journée

Protéines : 45 g
Glucides : 87 g
Dont sucres : 17 g
Lipides : 54 g
Fibres : 13 g
Fer : 8,3 mg

→ Total : 1030 kcal

Mercredi :

Sur la journée

Protéines : 61 g
Glucides : 131 g
Dont sucres : 14 g
Lipides : 55 g
Fibres : 19 g
Fer : 8,0 mg

→ Total : 1260 kcal

Jeudi :

Sur la journée

Protéines : 66 g
Glucides : 55 g
Dont sucres : 15 g
Lipides : 48 g
Fibres : 15 g
Fer : 12,6 mg

→ Total : 910 kcal

Vendredi :

Sur la journée

Protéines : 66 g
Glucides : 55 g
Dont sucres : 15 g
Lipides : 48 g
Fibres : 15 g
Fer : 12,6 mg

→ Total : 910 kcal