

PRÉPARATION

EN 1H30

(une personne)

STEP 1 - LANCEMENT (MINUTES 0 À 25)

Ingrédients :

Les bases :

- 160 g d'Ébly (cru)

Ratatouille :

- 1 grosse aubergine
- 2 courgettes moyennes
- 1 poivron rouge
- 2 oignons jaunes
- 2 tomates cœur de bœuf
- 4 gousses d'ail hachées
- 30 g d'huile d'olive
- 15 g concentré de tomate
- ½ CAC de cumin
- 1 CAC d'épices espagnole
- 1 CAC d'origan séché
- 1 pincée de piment
- Sel & poivre

Pour la farce (Crue) :

- 350 g de chair à saucisse prête à farcir
- 150 à 300 g de bœuf haché (🌱 ou haché végétal)

Préparation :

1. *L'Ébly* : Cuisez l'Ébly dans l'eau bouillante (cuisson selon le paquet), égouttez et réservez.

La découpe expresse : Passez l'aubergine, les 2 courgettes, le poivron et les 2 oignons au découpe-tout. Coupez les tomates en morceaux.

La ratatouille : Dans une grande sauteuse, chauffez l'huile. Faites revenir les oignons et le poivron (5 min), ajoutez l'aubergine (5 min), puis les courgettes (4 min). Ajoutez l'ail haché (4 gousses), le concentré (15 g), et les épices (cumin, épices espagnoles, origan, piment). Faites revenir 1 min, ajoutez les tomates, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter. Enlevez le couvercle pour que le jus de la ratatouille s'évapore à feu moyen-doux.

STEP 2 — MONTAGE & ENFOURNEMENT (MINUTES 25 À 45)

Ingrédients :

Courgettes Farcies :

- 2 grosses courgettes
- 350 g de chair à saucisse prête à l'emploi
- 150 g de coulis de tomate
- 20 g de parmesan râpé

Pour les Lasagnes :

- 3 feuilles de lasagne fraîche
- 200 g de bœuf haché cru (🌱 ou haché végétal)
- 2 courgettes
- 180 g de coulis de tomate
- 70 g de parmesan

Protéine :

- 2 cuisses de poulet (ou 🌱 250 g de tofu ferme)

Marinade Poulet/Tofu :

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

Préparation :

1. *Les légumes & la protéine :* Évidez les 2 courgettes pour les farcir (vous pouvez ajouter la chair récupérée directement dans votre ratatouille). Coupez les 2 autres courgettes en très fines rondelles pour les lasagnes.

2. *La marinade :* Dans un bol, préparez votre marinade et enrobez bien vos cuisses de poulet (ou votre tofu).

3. *Montage Courgettes Farcies :* Déposez le coulis (150 g) au fond de vos boîtes, puis les courgettes évidées. Garnissez généreusement avec la chair à saucisse prête à l'emploi. Saupoudrez de 20 g de parmesan et d'origan.

4. *Montage Lasagnes :* Dans vos 2 boîtes, superposez exactement dans cet ordre de bas en haut :

- Une fine couche de coulis de tomate.
- Les plaques de lasagne coupées.
- Le bœuf haché cru émietté (préalablement assaisonné)
- Les fines rondelles de courgettes crues.
- (Répétez ces couches si la boîte est assez haute).
- Une dernière couche de plaques de lasagne, recouvertes généreusement avec le reste du coulis de tomate (180 g) pour bien mouiller les pâtes, et enfin les 70 g de parmesan râpé.

Cuisson : Mettez vos courgettes farcies, les lasagnes et le poulet (ou tofu) au four. Réglez votre minuteur sur 35 minutes.

STEP 3 — EMPANADAS & ENFOURNEMENTS (MINUTES 45 À 65)

Ingrédients :

Finition Ratatouille/Ébly :

- 12 g de vinaigre de Xérès
- 20 g de parmesan
- un filet de jus de citron

Pour les Empanadas :

- 1 pâte brisée
- 25 g de parmesan
- ½ CAC paprika
- 1 pointe de piment
- 1 pincée ail en poudre
- 5 g persil
- ½ zeste de citron.
- 10 boulettes de viande (ou 🌱 végétales).

Préparation :

1. *La ratatouille :* Éteignez le feu et ajoutez le vinaigre de xérès. Prélèvez 380 g de ratatouille, et mélangez-la à l'Ébly cuit avec 20 g de parmesan et un filet de citron.

2. *Empanadas :* Prélèvez à nouveau 380 g de ratatouille (bien égouttée). Ajoutez 25 g de parmesan, le paprika, le piment, l'ail en poudre, le persil et le zeste. Découpez votre pâte brisée en cercles (10 à 12 cm), garnissez au centre, refermez en demi-lune et soudez les bords à la fourchette.

3. *Cuisson :* enfournez les empanadas pour 20 min et les 10 boulettes (viande ou végétales) pour 12 - 15 min.

STEP 4 — SORTIE DU FOUR & ASSEMBLAGE FINAL (MINUTES 65 À 75)

Ingrédients :

- Salade verte
- vinaigrette.
- boîtes de conservation

Préparation :

Mise en boîtes (2 boîtes de chaque) :

- Le reste de la ratatouille avec les boulettes.
- Le mélange Ébly/ratatouille avec les cuisses de poulet (ou le tofu).
- Les empanadas avec la salade verte (gardez la vinaigrette à part pour ne pas cuire les feuilles).

STEP 5 - STOCKAGE

Dès que les boîtes sont totalement froides :



AU CONGÉLATEUR (Dès le dimanche soir) :

- 2 Boîtes de Courgettes Farcies (pour les repas de jeudi)
- 2 Boîtes de Lasagnes (pour les repas de vendredi)
-

(Astuce : Déplace 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 d'Empanadas + Salade verte (Lundi — à manger en premier pour garder la salade bien croquante !)
- 2 Boîtes d'Ébly à la ratatouille + Poulet rôti ou Tofu (Mardi)
- 2 Boîtes de Ratatouille + Boulettes de viande ou végétales (Mercredi)

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