

PRÉPARATION

EN 1 H

(pour 6 repas – 1 personne sur 3 jours)

STEP 1 – DÉCOUPES ET LÉGUMES AU FOUR (MINUTES 0 À 20)

Ingrédients :

La base de légumes :

- 2 poivrons rouges
- 2 courgettes moyennes
- 2 oignons rouges
- 300 g de tomates cerises

L'assaisonnement :

- 25 g d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail (hachées)
- 7 g paprika fumé
- 3 g cumin
- 2 g herbes de Provence
- Sel & Poivre

Préparation :

1. *La découpe* : Coupez les poivrons en morceaux (3x3 cm), les courgettes en grosses demi-lunes, et les oignons en quartiers assez épais. Gardez les tomates cerises entières. Étalez tous les légumes sur une grande lèchefrite (une seule couche).

2. *L'assaisonnement* : Ajoutez l'huile d'olive, l'ail haché et toutes les épices directement sur la plaque. Mélangez bien avec vos mains.

4. *Cuisson* : Enfournez pour 22 à 25 minutes. (Note : à mi cuisson mélangez un coup !)

STEP 2 – AIRFRYER ET FÉCULENTS (MINUTES 20 À 45)

Ingrédients :

Le Saumon :

- 2 pavés ( ou 2 blocs de tofu fumé ou tempeh)
- 20 g sauce soja
- 5 g miel
- jus ½ citron
- 1 gousse d'ail râpée
- 10 g sésame

Les Boulettes & féculents :

- 300 g boulettes de bœuf ( ou végété ou falafels)
- 100 g de pâtes cru
- 100 g de riz thaï cru
- ½ bouillon
- 140 g de semoule sèche
- 140 ml d'eau chaude
- 5g huile
- 2g cumin & sel

Préparation :

1. *Le Saumon* : Mélangez la marinade, badigeonnez les pavés de saumon et ajoutez le sésame. Cuire soit dans le four 10-12 min à 190°C (ou poêle ou airfryer à 200°C pour 9 à 11 minutes.) ( végété : conseils et cuisson à la page suivante.)

2. *Boulettes* : Cuire soit dans le four 12-15 min à 190°C (ou poêle ou airfryer à 200°C pour 9 à 11 minutes.) ( végété : conseils et cuisson à la page suivante.)

3. *Pâtes & Riz* (Sur le feu) : Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante et le riz thaï (avec le ½ bouillon)

4. *La Semoule* : Dans un bol, mettez la semoule, l'huile, le cumin et le sel. Versez 140 ml d'eau de votre bouilloire, couvrez 5 minutes.

STEP 3 – POULET ET CRÉATION DES SAUCES (MINUTES 35 À 45)

Ingrédients :

Le Poulet Shawarma :

- 300 g de blanc de poulet (🌱 ou émincés de soja, de seitan ou de pois chiches)
- 10 g d'huile d'olive
- 5 g paprika
- 3 g cumin, 2 g coriandre
- 2 g ail, 1 g cannelle
- jus ½ citron
- Sel & poivre

La Sauce Pâtes :

- 100 g crème
- 20 g moutarde
- 25 g parmesan
- jus ½ citron + poivre

Sauce (Poulet & Boulettes):

- 100 g Boursin
- 30 g crème
- 10 g citron
- herbes & poivre

Préparation :

1. Le Poulet (Sur le feu) : Coupez le poulet en cubes. Dans ta poêle très chaude avec un peu d'huile, faites-le dorer avec toutes les épices, le sel, le poivre et le citron pendant 7 à 9 minutes. (🌱 végété : conseils et cuisson en dernière page)

2. Le Boursin : Mélange le Boursin, la crème, le citron, les herbes et le poivre. Sépare cette sauce en deux : garde une moitié épaisse (pour le poulet), et détends l'autre moitié avec quelques gouttes d'eau chaude (pour les boulettes). Prépare tes petits pots à sauce.

3. La Sauce Pâtes : Dans un bol, mélange la crème, la moutarde, le parmesan, le citron.

4. Égouttez vos pâtes (en gardant bien 40 ml d'eau !), mélangez-les directement avec la sauce crème et l'eau de cuisson pour bien lier. Égouttez le riz. Égrenez ta semoule (ajoutez 10g de citron et 5g de persil).

STEP 4 – L'ASSEMBLAGE (MINUTES 45 À 60)

Ingrédients :

Les finitions :

- Jus d'½ citron (pour les légumes)
- Aneth
- Persil
- 6 tupperwares

Préparation :

1. Sortez la grande plaque du four, versez le jus d'½ citron directement sur tes légumes rôtis et répartissez-les équitablement dans les 6 boîtes .

🐟 Boîtes 1 & 2 (Saumon) : Déposez la moitié des pâtes crémeuses dans chaque boîte. Posez vos pavés de saumon au sésame sur le dessus et parsème d'aneth fraîche.

🍗 Boîtes 3 & 4 (Poulet) : Déposez environ 150 g de riz thaï. Ajoutez les lanières de poulet Shawarma. (Placez ta sauce Boursin épaisse dans un petit compartiment à part et saupoudrez de persils frais !)

🍲 Boîtes 5 & 6 (Boulettes) : Déposez la moitié de la semoule et 150 g de boulettes par boîte. (Placez votre sauce Boursin dans un petit compartiment à part et saupoudrez de persils frais !)

- **Pour remplacer le saumon (Boîtes 1 & 2) :** 2 blocs de tofu fumé ou de tempeh. Coupez-les en dés ou en tranches, puis badigeonnez-les de la même marinade soja/miel/citron avec les graines de sésame. Cuisson identique : au four (10-12 min), à la poêle ou à la friteuse à air (200 °C pendant 9 à 11 min).
- **Pour remplacer le poulet Shawarma (Boîtes 3 & 4) :** 300 g d'émincés de soja, de seitan ou de pois chiches. Enrobez-les avec les mêmes épices shawarma (paprika, cumin, coriandre, ail, cannelle, citron, huile d'olive). Faites-les dorer à la poêle 7 à 9 minutes comme la version carnée.
- **Pour remplacer les boulettes de bœuf (Boîtes 5 & 6) :** 300 g de boulettes végétales ou de falafels. Réchauffez-les ou cuisez-les selon les instructions du commerce (généralement 8 à 10 minutes à la friteuse à air ou à la poêle avec un filet d'huile).

APPORT ENERGETIQUE

Saumon & légume

Valeurs pour 100 g

Calories : 165 kcal
Protéines : 8,5 g
Glucides : 12,2 g
Dont sucres : 3,5 g
Lipides : 9,1 g
Fibres : 2,1 g
Fer : 0,8 mg

→ 1 portion : 650 kcal

Poulet & légume

Valeurs pour 100 g

Calories : 135 kcal
Protéines : 11,2 g
Glucides : 13,5 g
Dont sucres : 3,2 g
Lipides : 4,3 g
Fibres : 2,3 g
Fer : 1,1 mg

→ 1 portion : 520 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