

Les Rebelles Organisées

ORGANISATION DE REPAS DU MOIS PAR CATEGORIES : UN GAIN DE TEMPS

	REPAS MIDI		SOIR
	VOLAILLE / VIANDE	LEGUMES/CÉRÉALES	SOUPES OU SALADES COMPOSÉES
LUNDI 1	Pilons ou cuisses de poulet	Légumes de couscous pois chiches	Toast truite fumée asperge et salade
LUNDI 2	Filet de canard	Artichauts/figues ou à la pomme ou l'ananas	Soupe courgettes
LUNDI 3	Filet de dinde	Carottes à la crème de soja	Salade de tomates mozzarella
LUNDI 4	Escalope de veau	Haricots verts frais au persil ou piperade	Soupe légumes variés
	PROTEINES VEGETALES	LEGUMES/CÉRÉALES	
MARDI 1	Champignons	Pâtes sauce soja ou raviolis aux cèpes	Soupe légumes couscous
MARDI 2	Lentilles quinoa	Carottes	Thon nature sauce soja et concombre
MARDI 3	Semoule coucous pois chiches	Légumes de couscous	Soupe de carottes
MARDI 4	Sauce bolonaise soja	Spaguetti ou Raviolis aux cèpes ou aux épinards ricotta	Salade fenouil citronné râpé au surimi
	OEUFS	LEGUMES	
MERCREDI 1	Omelette	Ratatouille ou courgettes cuites écrasées à l'huile d'olive	Avocat pamplemousse et crevettes
MERCREDI 2	Oeufs durs	Salade d'endives pommes crues et noix	Soupe de lentilles carottes
MERCREDI 3	Oeufs au plat (à la poêle)	Tomates cuites persillées toast grillé ou pommes rissolées	Soupe de légumes
MERCREDI 4	Oeufs de caille	Salade de tomates ou concombre	Ecrasé sardines au fromage frais/toast et salade
	CHARCUTERIE/FROMAGE	LEGUMES/CÉRÉALES	
JEUDI 1	Chorizo - copeaux de parmesan	Pâtes au artichauts et basilic	Soupe courgette ou ratatouille
JEUDI 2	Jambon cuit gratiné comté	Poireaux sauce soja	Nouilles chinoises aux petits légumes
JEUDI 3	Polenta - Emmenthal	Salade verte	Soupe patate douce
JEUDI 4	Chèvre chaud aux lardons	Salade verte (épinards) toasts grillés (pain ou biscottes)	Filet canard fumé salade maïs olives
	POISSONS	POMMES DE TERRE	
VENDREDI 1	Truite fraîche	Purée au lait d'amandes	Poivrons grillés sur toast
VENDREDI 2	Plie flétan poisson plat	Pommes de terre rissolées ou légumes variés vapeur	Soupe de poireaux
VENDREDI 3	Saumon pavé ou carpaccio	Pommes de terre concassées à l'huile d'olives	Salade de concombre aux oeufs durs
VENDREDI 4	Sole ou Lotte ...	Pommes de terre vapeur au beurre salé	Soupe potiron
	FRUITS DE MER	PÂTES ou RIZ	
SAMEDI 1	Coques/Palourdes...	Spaghetti à l'encre de seiche	Soupe oignons pommes terre
SAMEDI 2	Moules	Nouille de riz noir complet	Oeufs à la coque ou omelette
SAMEDI 3	Crevettes, écrevisses...	Pâtes aux asperges	Carottes râpées chèvre frais et gressins
SAMEDI 4	Mix de fruits mers mélangés	Riz quinoa mélangés	Soupe d'épinards à la crème
	Les extras	On se lâche aussi avec des apéros déjeunatoires	
DIMANCHE 1	Crêpes salés	Champignons comté crème de soja	Courgettes concassées au chèvre
DIMANCHE 2	Socca	Tomates confites olives ail confit tapenade chorizo	Soupe légumes variés
DIMANCHE 3	Pizza ou quiche	Salade verte	Champignons farcis ou tomates farcies
DIMANCHE 4	Houmous ou aïoli	Assortiments de légumes crus coupés - olives - gressins	Soupe de poissons

Les Rebelles Organisées By cosycoaching.fr

Ce que tu dois retenir dans ce type de menus, c'est un jour une catégorie, quelques exemples :

- le vendredi c'est poisson, tu choisis n'importe quel poisson il ira toujours avec des pommes de terre :) ou opter pour une brandade de cabillaud
- le jeudi c'est charcuterie : l'été opte pour jambon cru au jambon cuit avec du melon ou autres légumes de saison
- le mardi c'est tendance végétarienne : tu peux choisir des raviolis à la tomate mozzarella ou des lentilles au soja

L'idée est que dans ta liste de courses pour la confection de tes repas du midi : une fois par semaine de la volaille, du poisson, des oeufs, de la charcuterie.... est le surplus te servira à faire tes repas du soir.

Autre point : les légumes toujours en cuire plus pour les finir en soupe ou gratin le jour d'après. Cela te fera toujours deux repas en un.