

# **Courses Semaine 1**

## **(LES RECETTES SONT PRÉVUES POUR 1 PERSONNE)**

**Il est important de prendre les ingrédients de la meilleure qualité possible, bio ou label, et chez des revendeurs de confiance**  
**À ajuster selon votre budget bien sûr**

### **Les basiques à avoir :**

- Huile d'olive (de préférence bio, première pression à froid)
- Moutarde
- Des épices et herbes aromatiques séchées :
  - Herbes de Provence, origan
  - Curry, curcuma, paprika, piment doux, cumin
  - Sel et poivre
- Olives vertes
- Olives noires

### **Ingrédients Semaine 1 : déjeuner et diner :**

#### **Légumes :**

- 2-3 oignons
- 2-3 gousses d'ail
- 200g haricots verts
- 2 tomates
- 600g d'épinard frais
- 1 betterave déjà cuite
- 200g de chou rouge
- 800g de patate douce
- 3 carottes
- 1 endive
- 200g de courgettes
- 300g d'aubergines
- 1/2 concombre (ou petit)
- 8-10 tomates cerises
- 3 poireaux
- 1/2 salade verte (pour samedi soir)
- 80g de champignons de paris

#### **Céréales et légumineuses :**

- Quinoa
- Riz basmati semi-complet
- Lentilles corail
- 100g pois chiche (poids égoutté)

## Protéines :

- 125g de filet de poulet
- 250g de filet de dinde
- 125g de steak (pièce de boeuf et non steak haché)
- 125g sardine nature
- 125g filet de saumon (pour samedi soir)
- 150g de poisson blanc (au choix)
- 1 tranche de jambon blanc (40g)
- 160g de tofu nature
- 80g de tempeh nature

## Crémerie :

- Crème de soja ou de riz
- 100g de fêta
- 40g de fromage frais chèvre ou brebis

## En plus :

- Quelques noix de Grenoble

## Petit déjeuner :

Vous avez le choix entre 3 petits déjeuners, vous pouvez alterner ou bien manger chaque jour le même

### **Option 1 :**

- 2 toasts, composés chacun de :
  - 1 tranche de pain complet au levain
  - 1/4 avocat écrasé
  - 1 oeuf mollet sur le dessus
- 1 boisson chaude non sucrée (facultatif)

### **Option 2 :**

- 3 oeufs brouillés
- 1/2 avocat
- 10aines d'amandes/noisettes ou 4-5 noix de grenoble
- 1 boisson chaude non sucrée (facultatif)

### **Option 3 :**

- 150g de fromage blanc de brebis
- 1 c.a.s. de purée d'amandes
- 50-100g de fruits rouge
- 1 boisson chaude non sucrée (facultatif)

### Modifiez la liste de courses selon vos choix :

- Oeufs
- Avocats
- Fruits rouges
- Yaourt de brebis
- Pain complet au levain tranché
- Amandes, noisettes, noix de grenoble
- Boisson chaude (thé, tisane, café)

### Pour les encas (facultatif) :

- Des fruits
- Noix / amandes
- Chocolat noir 70%+

**Le brunch du dimanche n'est pas inclus dans les courses, composez avec les ingrédients que vous souhaitez**