

## **Courses Semaine 2**

**(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 2 : déjeuner et diner :**

#### **Légumes :**

- 2-3 oignons
- 2-3 gousses d'ail
- 3 échalotes
- 300g haricots verts
- 3 tomates
- 300g d'épinard frais
- 1 betterave déjà cuite
- 2 carottes
- 2 endives
- 4 courgettes
- 400g d'aubergines
- 1/2 concombre (ou petit)
- 1 poireau
- 600g de brocoli
- 1/2 salade verte
- 140g de champignons de paris
- 1 poivron rouge

#### **Céréales et légumineuses :**

- Riz basmati semi-complet
- Lentilles vertes
- 400g pois chiche (poids égoutté)

## Protéines :

- 125g de filet de poulet
- 200g de filet de dinde
- 125g maquereau nature (frais ou en boîte)
- 120g de steak de thon (pour samedi soir)
- 150g de poisson blanc (au choix)
- 160g de tofu nature
- 4 oeufs

## Crémerie :

- Crème de soja ou de riz
- 200g de fêta
- 40 cl de lait végétal (riz, avoine, ...)
- 25g de copeaux de parmesan
- 1 yaourt ou fromage blanc de brebis

## En plus :

- Quelques noix de Grenoble ou noisettes
- 60g de noix de cajou non grillées non salées
- 1 tranche de pain complet au levain
- 1 citron
- 300g de farine de riz (ou autre farine)
- Aneth haché
- 1 bouquet de persil
- Gingembre en poudre (facultatif)
- Coriandre fraîche (facultatif)

## 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**