

Courses Semaine 3

(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 3 : déjeuner et dîner :

Légumes :

- 2-3 oignons
- 2-3 gousses d'ail
- 300g de chou chinois (ou autre chou vert si vous ne trouvez pas)
- 1 poivron jaune
- 6 tomates
- 150g de chou rouge
- 8 carottes
- 1 avocat
- 1 endive
- 400g aubergines
- 50g champignons de paris
- 150g brocoli
- 400g patate douce
- 1 salade verte (jeudi et samedi soir)

Céréales et légumineuses :

- Quinoa
- Nouilles de riz
- Spaghetti de sarrasin
- 80g de riz sauvage (pas forcément évident à trouver, mais cette céréale est remplie de bons nutriments, le riz sauvage est différent du riz noir)

Protéines :

- 250g de filet de poulet
- 125g sardine nature (frais ou en boîte)
- 120g de filet de saumon (mangé cru, donc à prendre de préférence surgelé et le décongeler la veille)
- 150g de poisson blanc (au choix)
- 100g de jambon blanc
- 100g de crevettes déjà cuites (poids décortiqué)
- 2 oeufs
- 1 cuisse de poulet
- 150g de boeuf haché
- 80g de tofu nature

Crémerie :

- Crème de soja ou de riz
- 120g de fêta

En plus :

- 2 c.a.s. de cacahuètes (idéalement non grillées non salées)
- 1 citron
- Miel
- Graines de sésame (facultatif)
- Sauce soja (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe (facultatif)
- Gingembre en poudre (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