

# Recette du menu de la semaine + liste de courses

**Il faut manger mieux et pas moins.**



Automne

## LUNDI & MARDI

Déjeuner : Curry de légumes d'automne et lentilles corail + riz basmati

### Ingrédients pour 4 pers :

1 oignon  
2 gousses d'ail  
400 g de butternut en cubes  
4 carottes en rondelles  
200 g de lentilles corail  
400 ml de lait de coco  
400 ml d'eau  
2 c.à.s de curry  
Sel, poivre  
250 g de riz basmati

### Étapes

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
2. Ajouter les carottes et la butternut, mélanger et laisser cuire 5 minutes pour les attendrir légèrement.
3. Ajouter les lentilles corail, le curry, l'eau, le lait de coco, saler, poivrer puis laisser mijoter 20 minutes.
4. Cuire le riz à part et servir le curry dessus ou à côté.

Dîner : Pâtes complètes au saumon, poireaux fondants et citron

### Ingrédients pour 4 pers:

350 g de pâtes complètes  
2 pavés de saumon  
3 poireaux émincés  
150 ml de crème  
1 citron  
Sel, poivre

### Étapes

1. Cuire les pâtes selon le temps indiqué.
2. Faire revenir les poireaux 10 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.
3. Ajouter le saumon émietté, la crème, le jus de citron, saler, poivrer et laisser mijoter 5 minutes.
4. Mélanger avec les pâtes et ajuster l'assaisonnement.

## **MERCREDI & JEUDI**

Déjeuner : Boulettes de poulet aux herbes, purée de patate douce et brocoli rôti

### Ingrédients pour 4 pers :

500 g de poulet haché  
1 œuf  
2 c.à.s d'herbes (persil, ciboulette)  
1 c.à.s de chapelure  
4 patates douces  
1 brocoli  
Sel, poivre

### Étapes

1. Mélanger poulet, œuf, herbes, chapelure, sel, poivre puis former des boulettes et cuire 15 minutes au four.
2. Cuire les patates douces à la vapeur ou dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les écraser avec un peu de lait ou beurre.
3. Enrober les fleurettes de brocoli d'huile, sel, poivre et rôtir 20 minutes au four à 200 degrés
4. Servir les boulettes avec la purée et les brocolis rôtis.

Collation : energy balls, recette dans mon profil

Dîner : Omelette champignons + semoule + salade de betterave et noix

### Ingrédients pour 4 pers:

8 œufs  
250 g de champignons émincés  
200 g de semoule  
4 betteraves cuites  
Noix concassées  
Sel, poivre

### Étapes

1. Faire revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement.
2. Battre les œufs, saler, poivrer, ajouter les champignons et cuire l'omelette.
3. Préparer la semoule en versant l'eau chaude dessus, laisser gonfler 5 minutes.
4. Couper les betteraves, ajouter les noix et assaisonner.

## **VENDREDI & SAMEDI**

Petit déjeuner : Porridge crémeux aux pommes caramélisées

Ingrédients pour 1 pers:

40 g de flocons d'avoine

200 ml de lait

1 pomme

1 c.à.c de sirop d'érable

Cannelle

Étapes

1. Faire chauffer les flocons d'avoine avec le lait jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Couper la pomme en dés et la faire cuire à la poêle avec un peu d'eau.
3. Ajouter la cannelle et le sirop d'érable pour caraméliser légèrement.
4. Servir la pomme chaude sur le porridge.

Déjeuner : One pot orzo au poulet, épinards et carottes râpées

Ingrédients pour 4 pers

300 g d'orzo

2 escalopes de poulet

2 carottes râpées

2 poignées d'épinards

900 ml d'eau

100 g de parmesan

Sel, poivre

Étapes

1. Faire revenir le poulet coupé en morceaux jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter l'orzo, les carottes, l'eau, le sel et le poivre.
3. Laisser cuire 12 minutes en remuant régulièrement.
4. Ajouter les épinards et le parmesan en fin de cuisson pour obtenir une texture crémeuse.

Dîner : Gratin de ravioles aux deux saumons + brocolis sautés

Ingrédients pour 4 pers:

3 plaques de ravioles  
150 g de saumon frais  
100 g de saumon fumé  
250 ml de crème  
1 brocoli  
Sel, poivre

Étapes

1. Mélanger crème, saumon frais en dés et saumon fumé.
2. Dans un plat, alterner couches de ravioles et préparation au saumon.
3. Enfourner 15 minutes à 180°C.

## **DIMANCHE**

Petit dej : Pancakes aux flocons d'avoine

Ingrédients pour 1 pers

- 40 g de flocons d'avoine mixés
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c.à.c de sirop d'érable

Étapes

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
2. Faire cuire de petits pancakes à la poêle chaude.
3. Retourner quand des bulles apparaissent.
4. Servir avec un filet de sirop d'érable ou autre topping au choix

Déjeuner : Poulet rôti, pommes de terre et carottes

Ingrédients pour 4 pers

- 1 poulet
- 8 pommes de terre
- 6 carottes
- Herbes, sel, poivre

Étapes

1. Placer le poulet dans un plat, assaisonner généreusement.
2. Ajouter les pommes de terre et carottes coupées autour du poulet.
3. Arroser d'huile et enfourner 1 h 15 à 180°C.
4. Arroser le poulet du jus de cuisson en cours de route.

Collation : gaufres de pomme  
Recette dans mon profil

Dîner : Chili sin carne + riz + velouté de courge

Ingrédients pour 4 pers

1 oignon

1 poivron

250 g de haricots rouges

400 g de tomates concassées

Épices chili

1 courge butternut

1 cube de bouillon

250 g de riz

Étapes

1. Faire revenir l'oignon et le poivron, ajouter les haricots et les tomates.
2. Ajouter les épices chili et laisser mijoter 20 minutes.
3. Cuire la butternut dans de l'eau avec un bouillon, puis mixer en velouté.
4. Cuire le riz et servir l'ensemble.

## Liste de courses :

### Fruits & Légumes

- 2 butternuts (taille moyenne)
- 8 carottes
- 2 brocolis
- 4 poireaux
- 1 filet de citron (ou 2 citrons frais)
- 4 pommes (pour porridge + compote + pancakes)
- 1 sachet d'épinards frais (200 g)
- 1 sachet de carottes râpées
- 1 betterave rouge cuite sous vide
- 1 gousse d'ail (ou ail semoule)
- 1 oignon
- 1 bouquet d'herbes : persil ou ciboulette
- 1 petite courge (pour velouté)
- 1 sachet de mélange aromates (type herbes de Provence)
- 1 filet de pommes de terre (1,5 kg)

### Viandes, Poissons & Œufs

- 1 kg de poulet (escalopes ou blancs)
- 4 pavés de saumon frais
- 200 g de saumon fumé
- 8 œufs

### Épicerie salée

- Lentilles corail (300 g)
  - Riz basmati (1 paquet)
  - Pâtes complètes (500 g)
  - Semoule fine (500 g)
  - Orzo (ou pâtes langue d'oiseau) : 500 g
  - Ravioles du Dauphiné (2 barquettes)
  - Bouillon de légumes (cube ou poudre)
  - Sauce tomate (1 pot)
  - Haricots rouges (1 boîte)
  - Mais (1 petite boîte)
  - Purée de tomates / concassées (2 boîtes)
- ### Épicerie sucrée
- Flocons d'avoine (1 paquet)
  - Lait (végétal ou vache) : 1 L
  - Miel ou sirop d'érable
  - Sucre vanillé, Cannelle
  - Levure chimique
  - Chocolat noir (option collation ou topping)

### Crèmerie

Lait (si pas déjà dans ton épicerie)

Beurre

Parmesan râpé

Crème liquide (20 cl)

Yaourt nature ou fromage blanc (pour collation)

### Frais / surgelés

Épinards surgelés (si tu ne prends pas les frais)

Poêlée de légumes pour renforcer les plats (optionnel)

Fruits rouges surgelés pour collation (optionnel)

### Produits pour assaisonner

Sel, poivre

Paprika

Curry

Cumin

Cannelle

Huile d'olive

Ail (frais ou semoule)

# Tu veux aller plus loin et rééquilibrer ton alimentation pour de bon ?



**ARRÊTEZ DE PERDRE DU TEMPS - RÉÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION, MAINTENANT**

"Rééquilibrage : Masterclass" est **la seule formation** dont vous avez besoin rééquilibrer votre alimentation, une bonne fois pour toute, depuis **votre canapé**

- ✓ Pas d'engagement ni d'abonnement
- ✓ Accès à vie à toutes les futures mises à jours
- ✓ BONUS : l'ebook recettes (100+ recettes de saison et équilibrées) & 8 semaines de menu pour vous inspirer
- ✓ BONUS 2 : accès à vie aux webconférences "rééquilibrage"



**"Rééquilibrage : Masterclass" (500€)**

- + ebook 100 recettes équilibrées (29€)
- + accès aux futurs webinaires "rééquilibrage" (200€)
- + mises à jours de la masterclass incluses (450€)

~~1100€~~ -95%

**57 €**

(soit le prix d'une consultation diététique)

## Découvre ma masterclass en cliquant ici

@\_\_paulinediet