

# MENU SPÉCIAL CONFINEMENT

SEMAINE DU 23 NOVEMBRE

*Cathy Nonet*

*Diététicienne Nutritionniste*

Retrouvez un menu chaque semaine pendant le confinement



Consultations à distance dès janvier 2021

[CathyNonetDieteticienne.fr](http://CathyNonetDieteticienne.fr)

• Des rendez-vous depuis chez vous, en soirée jusqu'à 23h !

Des formules avec tarifs dégressifs pour un meilleur suivi

## LUNDI

*Midi*  
Saucisse ou saucisse végétale et purée de légumes verts et pommes de terre

*Soir*  
Potage aux champignons et croûtons

## MARDI

*Midi*  
Lentilles vertes au carottes et tofu fumé

*Soir*  
Oeufs cocottes florentines

## MERCREDI

*Midi*  
Pâtes bolognaise ou aux protéines de soja texturées

*Soir*  
Velouté de butternut à la purée d'amande

## JEUDI

*Midi*  
Soupe au miso et sushis  
*Soir*  
Gratin de brocolis au fromage

## VENDREDI

*Midi*  
Pommes de terre à la béchamel  
oeufs durs et salade verte  
*Soir*  
Soupe de lentilles corail au lait de coco

## SAMEDI

*Midi*  
Tofu ou poulet, sauce aigre douce et riz  
*Soir*  
Pizza végétarienne

## DIMANCHE

*Midi*  
Toasts à l'avocat et au saumon ou à l'oeuf poché  
*Soir*  
Velouté de brocolis et petits pois

À l'honneur cette semaine :

# LES SOUPES



Quoi de plus réconfortant qu'une soupe bien épaisse en fin de journée ?  
(Bon, c'est vrai, y'a le chocolat)

Il suffit de cuire des légumes à l'eau et de mixer le tout. Cela dit, si vous utilisez des légumes très aqueux comme les tomates et les courgettes, pensez à mettre un peu moins d'eau pour que la soupe ne soit pas trop liquide.

## Pour 2 soupes-repas

400g de légumes au choix  
1 cube de bouillon de légumes  
épices au choix  
(curry, muscade, poivre, gingembre...)



- Éplucher et couper les légumes en morceaux
- Cuire les légumes dans 80cl d'eau avec un cube de bouillon.
- Laisser mijoter une vingtaine de minutes.
- Quand les légumes sont tendres, les mixer avec leur eau de cuisson
- Rectifier l'assaisonnement.

Cette recette convient aussi bien avec des légumes mélangés (poireaux, carottes, pommes de terre...) ou uniques : soupe de champignons, soupe de choux-fleur...

On peut l'enrichir d'un peu de crème si on le souhaite ou la lier à la maïzena ou à la purée d'amande si la soupe est trop liquide.

## SOUPE AUX CHAMPIGNONS

Dans une cocotte, mettre 200g de champignons de Paris émincés, 1 oignon et 1 gousse d'ail avec 50cl d'eau et un cube de bouillon, laisser cuire 30mn. Mixer et ajouter 25cl de lait de votre choix, réchauffer doucement. Pendant ce temps faire sauter 100g de champignons à la poêle. Mettre la soupe dans des bols et terminer par les champignons sautés.

## VELOUTÉ BUTTERNUT PURÉE D'AMANDES

Dans une cocotte mettre 400g de courge butternut épluchées et coupée en gros morceaux avec 80cl d'eau. Ajouter un cube de bouillon de légumes et une pincée de muscade. Laisser cuire 20mn, puis mixer. Dans un bol, diluer une cuillère à soupe de purée d'amande avec une louche de soupe, puis verser dans la soupe. Bien mélanger en réchauffant et servir.

## VELOUTÉ DE BROCOLIS ET PETITS POIS

Dans une cocotte mettre 300g de brocolis frais ou surgelés et 150g de petits pois surgelés avec 80cl d'eau. Ajouter un cube de bouillon de légumes et une pincée de cumin. Laisser cuire 20mn, puis mixer et servir.

## SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

Dans une cocotte mettre 100g de lentilles corail avec 50cl d'eau et une boîte de tomates pelées. Ajouter un cube de bouillon de légumes et une cuillère à soupe de curry. Laisser cuire 25mn, puis mixer avec un trait de lait de coco. Au moment de servir, remettre une cuillère à soupe de lait de coco dans chaque assiette et mélanger brièvement pour faire des marbrures.

## CROÛTONS À L'AIL ET HUILE D'OLIVE

Couper des morceaux de pains rassis en petit cubes. Presser une ou deux gousses d'ail et les mélanger à une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mettre ce mélange dans une poêle à feu vif, dès que l'huile est chaude, ajouter les croûtons et remuer sans arrêt pendant une minute. Servir avec une soupe.

## TOPPING DE PETITES GRAINES

Dans une poêle, à sec, mettre une cuillère à soupe de graines de courge et une cuillère à soupe de graines de tournesol. Chauffer à feu vif avec un couvercle jusqu'à ce que les graines dorent et crépitent. Servir sur une soupe.