

MENU SPÉCIAL CONFINEMENT

SEMAINE DU 30 NOVEMBRE

Cathy Nonet

Diététicienne Nutritionniste

Retrouvez un menu chaque semaine pendant le confinement



Consultations à distance dès janvier 2021

CathyNonetDieteticienne.fr

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

Des formules avec tarifs dégressifs pour un meilleur suivi

LUNDI

Midi

Pâtes à la carbonara

Soir

Gratin de brocoli facile

MARDI

Midi

Risotto aux champignons

Soir

Épinards à la crème et oeufs au plat

MERCREDI

Midi

Escalope de **poulet** ou **tofu** et carottes et pommes de terres sautées

Soir

Velouté de brocoli

JEUDI

Midi

Pâtes aux champignons à la crème

Soir

Salade de riz au **thon** (ou aux **pois chiches**)

VENDREDI

Midi

Quinoa aux légumes

Soir

Quiche sans pâte au brocoli

SAMEDI

Midi

poke bowl ou **buddha bowl**

Soir

Lasagnes au **boeuf** ou aux **Pst**

DIMANCHE

Midi

Purée de brocoli et pois cassés et saucisses de soja

Soir

Paella

À l'honneur cette semaine :

LE BROCOLI

Légume d'hiver mais aussi légume santé, il est riche en minéraux et en vitamines du groupe B. Il est également riche en antioxydant, on lui prête même des vertus anticancer. Préférez une cuisson vapeur si possible pour conserver ses précieux nutriments.



Pour 2 soupes-repas

250g de brocoli
200g de pomme de terre
1 cube de bouillon de légumes
1 c. à soupe de crème épaisse

- Éplucher les pommes de terre et couper les en morceaux, ainsi que les brocolis.
- Cuire les légumes dans 80cl d'eau avec un cube de bouillon.
- Laisser mijoter une quinzaine de minutes.
- Quand les légumes sont tendres, les mixer avec leur eau de cuisson
- Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement

VELOUTÉ DE BROCOLI

GRATIN DE BROCOLI FACILE

Cuire le brocoli en fleurette 10mn à l'eau bouillante ou 20mn à la vapeur (comptez 250g par personne)
Mélanger de la crème avec une poignée de fromage râpé, ajouter le brocoli et mettre le tout dans un plat à gratin. recouvrir de fromage râpé, enfourner pour 15mn à 200°

QUICHE SANS PÂTE AUX BROCOLIS

Cuire le brocoli en fleurette à l'eau ou à la vapeur, bien égoutter
Mélanger 100g de farine avec 40cl de lait et 3 oeufs
Couper le brocoli en très petites flequettes et mélanger. Ajouter une poignée de fromage, saler, poivrer, muscader. Mettre dans un moule à tarte et enfourner 40mn à 180°

PURÉE DE BROCOLI ET POIS CASSÉS

Faire tremper les pois cassés quelques heures avant (compter 60g par personne)
Dans une cocotte minute, mettre les pois cassés, le brocoli en flequettes (200g par personne), Ajouter 12cl d'eau (par personne), et du sel. Fermer la cocotte et cuire 20mn après le sifflement de la soupape.
Ouvrir la cocotte, touiller énergiquement, ajouter une noix de beurre et rectifier l'assaisonnement.

QUINOA AUX LEGUMES

Dans une sauteuse faire revenir oignons, ail et gingembre. Ajouter des morceaux de poulets ou des protéines de soja réhydratées. Ajouter une courgette en cubes ou des champignons. Ajouter un verre de quinoa et deux verres d'eau ainsi qu' 1/2 cube de bouillon de légumes. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.