

MISE-EN-PLACE AVEC SOFIE DUMONT

SEMAINE #2



LISTE DE COURSES - 4 PERSONNES

Cochez ce que vous avez déjà à la maison.

Légumes / Fruits / Herbes fraîches

- 6 asperges vertes
- 7 grandes carottes
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 5 tiges de céleri
- 1 poivron pointu rouge
- 1 poireau
- 8 chicons
- 250 g de haricots
- 1 concombre
- 125 g de salade mesclun (mélange)
- 1 botte de radis
- 300 g de pousses de soja
- 2 oignon de printemps
- 1 citron
- 2 limoen
- 70gr de gingembre rapé
- 1 botte de menthe
- 1 botte de persil
- 2 botte de basilic
- 1 oignon rouge
- 4 oignons
- 1 oignon doux émincé
- 1 botte d'ail
- 1 petit chili

Pommes de terre / Riz / Pâtes / ...

- 250 g quinoa
- 400 g de spaghetti
- 300 g de riz long grain
- 8 pommes de terre de taille moyenne
- 800 g de patate douce

Viande / Poisson / Végétarien

- 500 g de haché de porc
- 500 g de haché de bœuf
- 500 g de chair de cuisses de poulet désossé et sans peau
- 8 tranches de jambon cuit
- 800 g de filet de dinde

Sauces

- Tabasco
- 6 càs de sauce soja

Produits laitiers / Œufs

- 80 g de beurre
- 40 g de farine
- 700 ml de lait demi-écrémé
- 500 g de fromage râpé
- 100 g parmigiano reggiano
- 300 g de yaourt
- 200 ml de crème de coco

Herbes sèches

- thym
- laurier
- d'origan séché
- poivre
- sel
- noix de muscade
- épices five spice
- ½ sachet d'épices tikka masala

En conserve

- 1900 ml de passata
- 140 g de double concentré de tomates

Autres

- 5 càs d'huile d'olive
- 6 càs d'huile d'arachide
- 2 el de crème balsamique
- 400 ml de vin rouge
- 2 càs d'agave/miel
- 160 g de noix arachides
- 70 g de pignons de pin
- 35 g d'amandes

sofie

DUMONT



CONSEILS DE PRÉPARATION

Tout ce que vous coupez et préparez doit être conservé hermétiquement dans le réfrigérateur.

TIKKA MASSALA À MA DINDE & À LA PATATE DOUCE

- Ici, vous pouvez préparer tous les légumes et faire le mélange d'épices.
- Mais c'est un plat idéal à préparer à l'avance et à réchauffer ensuite. À vous de voir !

RIZ SAUTÉ AU POULET

- Rincez, épluchez et coupez les légumes à l'avance.
- Vous pouvez également couper le poulet en morceaux, le mélanger avec toutes les épices et le laisser mariner.
- Faites cuire le riz et laissez-le refroidir pour le conserver.
- Préparez également la sauce à l'avance.
- Faites tout sauter ensemble le jour même.

SPAGHETTI BOLOGNAISE

- Préparez la sauce bolognaise à l'avance. Le jour même, il suffit de la réchauffer et de cuire les pâtes.
- Peut être servi avec des pâtes, sur un croque-monsieur ou avec des morceaux de citrouille grillée, miam !
- Ou vous pouvez hacher tous les légumes à l'avance, puis tout faire revenir le jour même, laisser mijoter un peu et cuire les pâtes.

CHICON AU GRATIN AVEC FROMAGE & JAMBON AU FOUR

- Vous pouvez tout préparer et le mettre au four le jour même.
- Ou préparez certaines étapes à l'avance, comme la purée de pommes de terre, la sauce au fromage et la cuisson à la vapeur des endives. Vous pouvez faire cuire ou cuire à la vapeur les endives à l'avance.

SALADE DE QUINOA AU PESTO

- Rincez/épluchez, coupez et assaisonnez les légumes à l'avance pour qu'ils soient prêts à être grillés.
- Vous pouvez également faire cuire, égoutter et rincer le quinoa.
- Préparez également le pesto à l'avance, rafraîchissez-le le jour même avec un peu d'eau et de jus de citron.
- Le jour même, réchauffez un peu, faites griller les légumes et préparez les garnitures.