

MISE-EN-PLACE AVEC SOFIE DUMONT

SEMAINE #4



LISTE DE COURSES - 4 PERSONNES

Cochez ce que vous avez déjà à la maison.

Légumes / Fruits / Herbes fraîches

- 500 g de broccolini
- 2 grand poivron rouge
- 4 poivrons de différentes couleurs
- 1 grosse aubergine
- 1 chou-fleur
- 1 tomate
- 2 courgette
- 1 avocat
- 4 oignons verts
- 1 citron
- 4 pommes Elstar
- 1 oignon doux
- 2 oignon rouge
- 8 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- quelques feuilles de sauge

Pommes de terre / Riz / Pâtes / ...

- 700 g de pommes de terres fermes
- 500 g de macaroni
- 4 pâtes à pizza / Pain au levain

Viande / Poisson / Végétarien

- 500 g de viande de cuisses de poulet désossées
- 400 g de quorn
- 4 saucisses
- 6 grosses tranches de jambon à l'os

Sauces

- 6 càs de sauce de soja
- 4 càs de miel
- 2 c.à.s. de gochujang

Produits laitiers / Œufs

- 240 g de farine
- 110 g de beurre
- 125 ml de cottage cheese
- 125 ml de yaourt à la grecque
- 300 g d'emmental râpé frais
- 700 ml de lait froid
- 1 bloc de parmesan
- 3 boules de mozzarella

Herbes sèches

- d'épices five spices
- thym
- laurier
- origan
- basilic
- poivre du moulin
- sel du moulin
- poivre
- sel
- noix de muscade

En conserve

- 1 boîte de tomates pelées en conserve

Autres

- 50 g de noix de cajou
- ghee ou huile pour cuire
- 2 filets d'huile de colza
- Huile d'olive



CONSEILS DE PRÉPARATION

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

WOK AUX CALAMARS & BOK CHOY

- Coupez les calmars comme indiqué dans la vidéo de la recette. Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices pour wok, et laissez mariner.
- Lavez et coupez le bok choy.
- Mélangez tous les ingrédients pour la sauce.
- Faites cuire le riz ou les nouilles.
- Le jour même, faites sauter le tout ensemble. Réchauffez le riz ou les nouilles.

CONSEIL ZÉRO DÉCHET : Avec les restes de calmars, vous pouvez également préparer des calamars frits. La recette est sur mon site web !

MOUSSAKA VÉGÉTARIENNE

- Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le conserver au réfrigérateur (maximum 3 jours) ou le congeler.
- Ou coupez tous les légumes à l'avance. Préparez la sauce au fromage.
- Le jour même, dressez le tout dans un plat et faites cuire au four.

CONSEIL ZÉRO DÉCHET : Préparez une délicieuse soupe avec les restes ou un plat au four avec de l'agneau et des aubergines.

GRATIN DE SAUCISSES, POIVRONS ET POMMES

Coupez tout et conservez-le séparément dans des pots.

Le jour même, ajoutez les épices et l'huile avant de mettre au four.

CONSEIL ZÉRO DÉCHET : Les pommes sont très polyvalentes, préparez une compote délicieuse avec les restes, une tarte Tatin ou un pudding au pain. Plus d'inspiration sur le site web.

MACARONI

- Vous pouvez préparer tout le plat à l'avance et le conserver au réfrigérateur ou au congélateur avant de le mettre au four le jour même.
- Servez éventuellement avec des légumes supplémentaires, tels que des petits pois, du brocoli ou du chou-fleur.

CONSEIL ZÉRO DÉCHET : Vous avez des restes ? Emportez-les comme déjeuner avec des légumes supplémentaires.

PANINI À LA MOZZARELLA ET AUX COURGETTES

- Préparez la sauce piquante à l'avance.
- Remplissez le panini à la dernière minute et faites-le cuire, servez avec une salade de roquette, de tomates ou de courgettes grillées.

CONSEIL ZÉRO DÉCHET : Les restes de légumes peuvent être utilisés dans une soupe ou dans une salade froide avec du pesto.