

# MISE-EN-PLACE AVEC SOFIE DUMONT

## SEMAINE #1



### LISTE DE COURSES - 4 PERSONNES

Cochez ce que vous avez déjà à la maison.

#### Légumes / Fruits / Herbes fraîches

- 1 petit chou-fleur
- 4 à 6 poireaux
- 125 g de tomates cerises
- 4 grosses tomates
- 1 concombre
- 4 petits concombres, ou 1 grand
- 1 salade verte
- 1 citron
- 2 poivrons (jaune et rouge)
- 1 aubergine
- 1 piment rouge
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de persil
- 1 botte d'origan frais
- 1 botte de thym
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de menthe fraîche
- 2 échalotes
- 1 oignon rouge
- 1 gros oignon
- 1 botte d'ail

#### Pommes de terre / Riz / Pâtes / ...

- 800g de pommes de terre farineuses
- 4 feuilles de dürüm ou wraps au choix
- 1 tranche de pâte en croûte
- 200 g de couscous (semoule de blé complet)

#### Viande / Poisson / Végétarien

- 750 g de haché veau et poulet
- 500 g de lanières de poulet
- 250 g de jambon à l'os braisé en grosses tranches

#### Sauces

- 3 càs de mayonnaise

#### Produits laitiers / Œufs

- 170 g de beurre
- 40 g de farine
- 900 ml de lait
- 250 ml de crème
- 100 g de fromage rapé
- 150 g de Cheddar rapé
- 200 g feta
- 4 grands oeufs
- 75 g de gruyère rapé
- 150 g de crème épaisse (allégée)

#### Herbes sèches

- poivre
- sel
- 1 tl tijm
- noix de muscade
- poivre blanc
- 1 cc de cannelle
- 1 cc d'origan séché
- 1 cc de graines de cumi
- 1 cc de graines de fenouil
- 1 cc de curcuma

#### En conserve

- 400 g de thon au jus
- 4 pêches en conserve
- 1 petite boîte d'olives noires
- 150 g de haricots rouges (en bocal/conserve)
- 150 g de pois chiches (en bocal/conserve)
- 150 g de maïs
- 500 g de coulis de tomates

#### Autres

- 7 càs d'huile d'olive douce



## CONSEILS DE PRÉPARATION

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

### HACHIS PARMENTIER

- Épluchez, rincez et coupez les légumes à l'avance et réservez-les séparément.
- Préparez également la purée de pommes de terre et la béchamel à l'avance.
- Cuisez les légumes à la vapeur, faites cuire la viande et assemblez le plat le jour-même.
- Selon le temps de préparation, vous pouvez également préparer l'ensemble du plat et le conserver au réfrigérateur ou le congeler si vous souhaitez le servir après 3 jours.

### WRAP AVEC THON & PÊCHE

- Épluchez, rincez et coupez les légumes à l'avance et réservez-les séparément.
- Préparez la mayonnaise fraîche et mélangez-la avec le thon égoutté à l'avance.
- Coupez vos tomates en deux et réservez.
- Épluchez le concombre, coupez-le en tranches et réservez.
- Le jour-même, disposez le tout sur les wraps et faites-les chauffer dans une presse à panini ou à croque-monsieur.

### SALADE GRECQUE AVEC POULET & SAUCE FETA

- Épluchez, rincez et coupez les légumes à l'avance et réservez-les séparément.
- Lavez et coupez les tomates et le concombre en tranches. Coupez également les olives et l'oignon finement. Conservez le tout ensemble.
- Mixez le tout pour la sauce feta.
- Lavez la laitue, coupez les herbes et faites cuire le poulet à la dernière minute.

### QUICHE LORRAINE

- Lavez, coupez et faites étuver le poireau à l'avance et ajoutez le jambon.
- Préparez le mélange œuf-lait.
- Précuissez la pâte à tarte à blanc.
- Le jour-même, assemblez le tout et enfournez la quiche.
- Vous pouvez également préparer et cuire entièrement la quiche, puis la réchauffer simplement les jours où vous manquez de temps.

### CHILI SIN CARNE & COUSCOUS

- Préparez la sauce et la semoule à l'avance, il ne reste plus qu'à les réchauffer.
- Le jour-même, réchauffez les deux, hachez la menthe et la coriandre et garnissez avec de la crème aigre.