

MEAL PREP

SEMAINE 2

POUR 1 PERSONNE

MENU

	DÎNER	SOUPER
LUNDI	Wrap au poulet césar & salade de chou	Poke bowl au saumon
MARDI	Taboulé protéiné	Patate farçie au poulet satay
MERCREDI	Salade césar au poulet	Saumon sur la plaque & légumes grillés
JEUDI	Wrap poulet & mangue	Burger aux lentilles
VENDREDI	Salade taboulé aux falafels	Bol végé

QUELQUES IDÉES DE SUBSTITUTIONS

Poulet : pour un menu végé, utilise du tofu
Saumon: La truite est en spécial? Elle remplacera très bien le saumon.

LISTE D'ÉPICERIE

Fruits & Légumes

1 laitue romaine
2 patates douces
1 poivron rouge
2 tomates
1 concombre anglais
1 sac de radis
1 sac de carottes en julienne
1 petit chou rouge
1 couronne de brocoli
1 lime
1racine de gingembre frais
4 gousses d'ail
1 petit oignon
bouquet de persil frais

Grains entiers

2 Wraps de blé entier
1 pain plat à hamburger
couscous à grains entiers
riz brun, sec
Farine de blé entier

Congeler le reste

Aliments protéinés

400g de saumon frais
250g de poulet (2 poitrines)
2 conserves de pois chiches
1 œuf
1 bloc de 225 g de tofu ferme
Yogourt grec nature

Autre

olives kalamata, tranchées
graines de citrouille
beurre d'arachide
bouillon de poulet
Fécule de maïs
(facultatif) graines de sésame
(facultatif) gingembre mariné

(se trouve à l'épicerie près des sushis)

Condiments, fines herbes, épices

Jus de citron concentré (ou 2 citrons frais)
Huile d'olive
Huile de sésame grillé
Miel
Sirop d'érable
Moutarde de Dijon
Vinaigre de cidre
Vinaigre de riz
Sauce soya réduite en sel
Sauce sriracha
Herbes de Provence
Cari en poudre
Zaatar (ou autre mélange d'épices)
Tahini (beurre de sésame)
(facultatif) gingembre mariné

Congelé

Mangues surgelées
Edamames surgelés

À ajouter si fait vinaigrette maison

150g de tofu mou
Fromage parmesan
1 gousse d'ail
pâte d'anchois
sauce worcestershire
câpres

À PRÉPARER À L'AVANCE

2 PROTÉINES

1. POULET

- 2 poitrines de poulet
- sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium. Placer une grille allant au four sur la plaque.
2. Déposer les poitrines de poulet sur la grille.
3. Poivrer généreusement et saupoudrer d'une pincée de sel.
4. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C.
5. Couper en lanières.
6. Placer **le 3/4 au frigo** (lunch lundi, souper mardi, lunch mercredi) **, et l'autre 1/4 au congélateur** (lunch jeudi)**.**

2. SAUMON

- 250g de saumon frais
- 7,5 ml de sauce soya
- 2,5 ml de vinaigre de riz
- 2,5 ml de sriracha
- 2,5 ml d'huile de sésame grillé

1. Préparer la marinade : Dans un plat hermétique, mélanger la sauce soya, le vinaigre, la sriracha et l'huile.
2. Couper le filet de saumon en 2. Réserver au réfrigérateur une moitié pour le souper de mercredi.
3. Couper l'autre moitié en cubes (pour le poké bowl) et ajouter dans le plat contenant la marinade. Placer au réfrigérateur.

Alternative

Pas envie de manger le saumon cru? Il serait aussi possible de le cuire juste avant le souper 1 (poke bowl). Placer sur une plaque recouverte de papier parchemin au four à 350F 8 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

1 FÉCULENT

1. PATATE DOUCE

- 2 patates douces, moyennes
- huile d'olive
- 5ml d'herbes de Provence

Pour la première patate :

1. Couper en deux. Verser un filet d'huile sur la face intérieure de la patate. Placer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin face intérieure vers le bas.

Pour la 2e patate :

1. peler et couper en cubes. Placer sur la plaque à cuisson, verser un filet d'huile et saupoudrer 5 ml d'herbes de Provence.

Pour les 2 :
Placer la plaque au four à 375F et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres.

À PRÉPARER À L'AVANCE

3 LÉGUMES

1. SALADE DE CHOU

- 30 ml huile d'olive
- 60 ml de vinaigre de cidre
- 15 ml de miel
- 15 ml de moutarde de Dijon
- 1/2 petit chou rouge
- 1 sac de carottes en julienne (ou 1 carotte râpée)
- 125ml de persil, haché
- 125ml de graines de citrouille
- sel, poivre

1. Dans un grand bol, verser l'huile, le vinaigre, le miel et la moutarde. Brasser et réserver.
2. Emincer le chou et ajouter dans le bol avec la vinaigrette. Ajouter les carottes, le persil et les graines de citrouille.
3. Assaisonner au goût

Placer la salade dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

2. COUPE DES LÉGUMES

- 1 concombre anglais
- 1 sac de radis
- 1 poivron rouge

1. Laver les légumes et retirer les feuilles des radis.
2. Couper le 1/3 du concombre en tranches minces (pour le poke) et le 2/3 en cubes (pour le taboulé)
3. Couper le 1/3 des radis en tranches (pour le poke) et le 2/3 en quartiers (pour manger en crudités et avec saumon sur la plaque)
4. Couper le poivron en lanières (pour le poke bowl et pour servir en crudités)

3. TABOULÉ PROTÉINÉ

- ½ tasse de couscous à grains entiers (sec)
- 1 conserve de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 tasse de persil haché
- 1 tomate, coupée en dés
- les cubes de concombre préparés
- ¼ tasse d'olives kalamata
- 15 ml d'huile d'olive
- 30 ml de jus de citron

1. Faire bouillir ½ tasse d'eau. Verser sur le couscous et laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Placer le au réfrigérateur dans deux plats hermétiques (lunch mardi plus grosse portion et jeudi plus petite portion).

1 AUTRE

VINAIGETTE CÉSAR
(FACULTATIF, POSSIBILITÉ D'ACHETER DÉJÀ FAIT)

- 150g (150 ml) de tofu mou
- 30 ml de fromage parmesan râpé
- 30 ml de jus de citron concentré
- 1 gousse d'ail
- 5 ml de moutarde Dijon
- 5 ml de pâte d'anchois
- 2,5 ml de sauce anglaise Worcestershire
- 15 ml d'huile d'olive
- 5 ml de câpres
- poivre, au goût

1. Au mélangeur, bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.



LUNDI

WRAP AU POULET CÉSAR

DÎNER

INGRÉDIENTS

- 1 wrap de blé entier
- 1 feuille de laitue romaine
- 15ml de vinaigrette César
- le 1/3 des lanières de poulet au frigo
- 1/2 tomate tranchée

PRÉPARATION

1. Déposer le tortillas. Tartiner de vinaigrette César.
2. Répartir la feuille de laitue partout sur le tortillas, ce qui empêchera le reste des ingrédients de mouiller le pain.
3. Ajouter le poulet et les tomates.
4. Rouler fermement et placer dans un contenant hermétique.

Servir avec 1 contenant de salade de chou (1 sur 4)



POKE BOWL

SOUPER

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de riz brun
- le saumon en cubes mariné
- les concombres tranchés
- les radis tranchés
- quelques lanières de poivron rouge
- 60ml de cubes de mangue surgelés
- 60 ml d'edamames, congelés
- (facultatif) 15 ml de gingembre mariné
- (facultatif) 5 ml de graines de sésame

Sauce "mayonnaise" asiatique

- 60 ml de yogourt grec nature
- 5 ml d'huile de sésame
- 5 ml de sauce soya
- 5 ml de vinaigre de riz

PRÉPARATION

1. Cuire le riz tel qu'indiqué sur l'emballage. Réserver la ½ pour le souper de jour 5 (placer dans un plat hermétique au réfrigérateur)
2. Préparer la sauce : mélanger les ingrédients pour la sauce dans un petit bol à la fourchette.
3. Assembler le bol : dans un bol, verser le riz. Ajouter le saumon, les tranches de concombre et de radis, les lanières de poivron.
4. Faire dégeler les mangues et les edamames au micro-ondes ou sous l'eau chaude, et ajouter au bol.
5. Verser la sauce sur les ingrédients. Facultatif : ajouter le gingembre et les graines de sésame.

PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 20 MIN
PRÊT EN: 20 MIN



MARDI

DÎNER

TABOULÉ PROTÉINÉ

1 plat de taboulé protéiné, préparé à l'avance

SOUPER

PATATE FARÇIE AU POULET SATAY

INGRÉDIENTS

- la 1/2 du poulet en lanières au frigo
- 5 ml d'huile
- 1 gousse d'ail, hachée
- 7,5 ml de gingembre frais, haché
- 30 ml de beurre d'arachide
- 45 ml de bouillon de poulet
- 7,5 ml de sauce tamari (ou soya)
- le jus d'1/2 lime
- 5 ml de sriracha
- 1/2 couronne de brocoli, coupé en petits fleurons

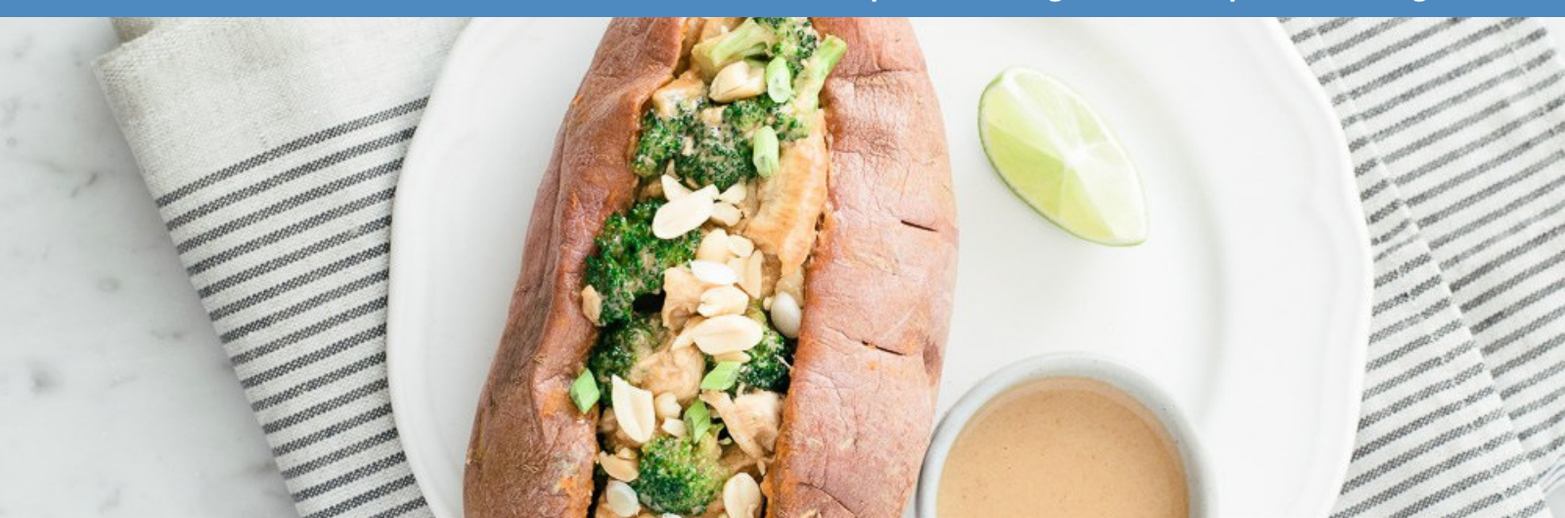
PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 5 MIN
PRÊT EN: 15 MIN

PRÉPARATION

1. À l'aide dune fourchette, effilocher la poitrine de poulet.
2. Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire 1 minute.
3. Ajouter le beurre d'arachide, le bouillon de poulet, le tamari, le jus de lime et la sriracha. Réduire le feu et brasser jusqu'à ce que la sauce ait une consistance crémeuse et lisse.
4. Ajouter le poulet et les fleurons de brocoli et bien mélanger. Laisser sur le feu jusqu'à ce que tous les ingrédients soient chauds (environ 3 minutes).
5. Faire chauffer au micro-ondes les 2 moitiés de patate douce. À l'aide d'une cuillère, retirer environ 30 ml (2 c. à soupe) de chaire pour chaque patate. Ajouter la chaire au mélange de poulet et brasser.
6. Répartir le mélange de poulet dans les patates

Servir avec une salade (laitue romaine + tomates + vinaigrette césar)

***Sortir le poulet du congélateur et le placer au réfrigérateur**



MERCREDI

DÎNER

SALADE CÉSAR AU POULET

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de laitue romaine, déchiquetée
- le reste de poulet en lanières au frigo
- 1/2 tomate, coupée en cubes
- 45ml de vinaigrette César
- (facultatif) ajouter des croutons ou des pois chiches grillés

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, déposer tous les ingrédients. Ajouter la vinaigrette.



SOUPER

SAUMON SUR LA PLAQUE

INGRÉDIENTS

- 10 ml d'huile d'olive
- 10 ml de sirop d'érable
- 1/2 oignon, coupé en quartiers
- la moitié du brocoli, coupé en fleurons
- la moitié des radis
- la moitié du saumon
- la moitié des cubes de patate douce

PRÉPARATION: 5 MIN
CUISSON: 15 MIN
PRÊT EN: 20 MIN

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400F. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, verser 5 ml d'huile et 5 ml de sirop d'érable. Saler, poivrer. Ajouter l'oignon, le brocoli et le radis, et mélanger pour recouvrir les légumes. Placer les légumes sur la plaque à cuisson.
3. Dans le même bol utilisé pour les légumes, verser 5 ml d'huile, 5 ml de sirop d'érable et 5 ml de moutarde à l'ancienne. Mélanger.
4. Placer le filet de saumon sur la plaque avec les légumes, et verser le mélange préparé à l'étape 3 sur le saumon.
5. Placer la plaque au four et cuire 10 minutes.
6. Sortir la plaque, ajouter les cubes de courge et replacer au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.

JEUDI

WRAP POULET & MANGUE

DÎNER

INGRÉDIENTS

- 1 pain tortilla de blé entier
- 1 feuille de laitue romaine
- 30 ml de yogourt grec nature
- 1ml de poudre de cari
- 30 ml de cubes de mangues surgelés, dégelés
- le reste de poulet cuit

PRÉPARATION: 5 MIN
CUISSON: 0 MIN
PRÊT EN: 5 MIN

PRÉPARATION

1. Déposer le tortillas. Recouvrir de laitue romaine.
2. Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le cari, les mangues et les lanières de poulet. Ajouter dans le wrap.
3. Rouler fermement et placer dans un contenant hermétique.

Servir avec la salade de chou (2 sur 4)

BURGER VÉGÉ

SOUPER

INGRÉDIENTS

- 1/2 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 125 ml de persil frais
- 1 conserve de pois chiches
- 30ml de farine de blé entier (+ quelques ml pour enfariner)
- 1 œuf
- 30 ml de jus de citon
- 15 ml de zaatar (ou autre mélange d'épices)
- poivre, sel
- 1 pain à hamburger

SAUCE AU TAHINI

- 30 ml de tahini (beurre de sésame)
- 5 ml de sirop d'érable
- le jus d'1/2 citron
- 5 ml d'huile d'olive
- 10 ml d'eau
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. au robot culinaire, hacher l' oignon et l'ail. Ajouter le persil et la coriandre, puis hacher de nouveau en raclant au besoin les parois du récipient du robot.
3. Avec la préparation, former 2 galettes et 5 boulettes.
4. Saupoudrer un peu de farine sur les boulettes et les galettes (enfariner).
5. Placer sur la plaque à cuisson et cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce que les falafels/galettes soient dorés.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce au tahini. Réserver la 1/2 pour le dîner de demain.
7. Réserver les fallafels pour le lunch de demain et l'autre galette pour un prochain souper.

Servir avec la salade de chou (3 sur 4)

VENDREDI

SALADE FALAFELS

DÎNER

INGRÉDIENTS

- le taboulé protéiné préparé à l'avance
- 5 fallafels
- le reste de sauce au tahini

PRÉPARATION

1. Ajouter les fallafels au plat de taboulé préparé à l'avance.
2. Garnir de sauce au tahini



BOL VÉGÉ

SOUPER

INGRÉDIENTS

TOFU

- 30 ml de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml de vinaigre de cidre
- 15 ml de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail, hachée
- 5 ml de fécule de maïs
- 30 ml d'huile d'olive
- bloc de 225 g de tofu ferme, coupé en dés

POUR LE BOL

- les cubes de patate restants
- le reste de salade de chou
- le reste de riz de lundi
- tofu ferme

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la sauce soya, le vinaigre, le sirop D'érable, l'ail, la fécule de maïs et l'huile.
2. Ajouter le tofu et bien mélanger.
3. Placer la préparation dans une grande poêle et cuire 8 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que le tofu soit doré.
4. Réserver la moitié pour un prochain repas.
5. Assembler le bol : dans un bol, placer le riz, les cubes de courge et la salade de chou. Réchauffer au micro-ondes. Ajouter les cubes de tofu et servir.

PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 8 MIN
PRÊT EN: 18 MIN