



MEAL PREP

SEMAINE 3
POUR 1 PERSONNE

MENU

	DÎNER	SOUPER
LUNDI	Salade de thon, haricots verts & mangue	Tajine aux pois chiches et légumes
MARDI	Tajine aux pois chiches et légumes	Salade de boulghour au tofu
MERCREDI	Salade de thon, haricots verts & mangue	Sauté de porc à l'ananas
JEUDI	Salade de filets de porc	Casserole de thon, légumes et rotini
VENDREDI	Salade de boulghour au tofu	Filet de porc aux pommes

QUELQUES IDÉES DE SUBSTITUTIONS

Porc : pour un menu végété, utilise du tofu

Thon : remplacer le thon par les légumineuses de votre choix

*Utilisez le reste de votre concombre pour accompagner vos dîner.

LISTE D'ÉPICERIE

Fruits & Légumes

- 2 oignons et un petit
- 4 gousses d'ail
- 3 carottes
- 2 panais
- 1 Zucchini
- 1 citron
- 2 pommes de terre jaunes
- 1 brocoli
- 1 concombre*
- 1 poivron rouge
- tomates cerises (1 tasse)
- 1 pomme
- ananas frais ou congelés (décongelés)
- 1 tasse et demi de mangue surgelées

Grains entiers

- Couscous de blé entier
- Boulghour
- 1 tasse de rotini de blé entier

Aliments protéinés

- Tofu extra-ferme 350g
- Une conserve de pois chiches
- Un filet de porc
- 1 conserve de thon
- Fromage cheddar léger râpé
- Haricots verts et edamame surgelés

Condiments, fines herbes, épices

- Cumin
- Coriandre fraîche
- Cannelle
- Garam masala
- Origan séché
- Thym
- Gingembre râpé
- Persil frais
- Sauce soya réduit en sel
- Moutarde à l'ancienne
- Sirop d'érable
- Vinaigre de riz
- Vinaigre balsamique
- Bouillon de volaille sans sel
- Tahini

Autres

- Farine tout-usage
- Huile d'olive
- Huile de sésame grillé

À PRÉPARER À L'AVANCE

2 PROTÉINES

1. PORC

- 1 filet de longue de porc
1. Couper le filet en le divisant en une partie d'1/3 et le reste 2/3.
 2. Mettre dans deux plats hermétique et congeler. Il sera utilisé mercredi et vendredi

2. TOFU MARINÉ

- 1 bloc de tofu extra-ferme de 350 g
1. Couper la moitié du bloc de tofu en tranches. Placer les tranches dans un contenant hermétique et recouvrir d'eau froide.
 2. Couper l'autre moitié du bloc en cubes. Mettre les cubes dans un contenant hermétique et recouvrir d'eau froide. Réfrigérer. Il sera utilisé mardi pour souper.

1 FÉCULENT

1. BOULGHOUR

- 1 tasse de bouillon de légumes sans sel ou d'eau
 - Huile
 - Pincée de sel
 - 3/4 de tasse de boulghour sec
1. Dans une casserole ou dans un bol allant au micro-onde, faire bouillir le bouillon (ou l'eau). Retirer du feu.
 2. Ajouter l'huile et le sel dans l'eau, puis le boulghour. Remuer à l'aide d'une fourchette pour éviter que le boulghour forme des grumeaux.
 3. Couvrir 10 minutes.
 4. Réfrigérer le boulghour dans un contenant hermétique. Il sera utilisé pour souper mardi.

À PRÉPARER À L'AVANCE

3 LÉGUMES

1. BROCOLI & HARICOTS CUIITS VAPEUR

- 1 couronne de brocoli
 - 1 tasse de haricots verts, surgelés
1. Couper le brocoli en fleurons.
 2. À l'aide d'un cuiseur à vapeur, cuire le brocoli et les fèves 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*.
 3. Rincer immédiatement à l'eau froide, puis placer dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

2. LÉGUMES RACINES

- 2 carottes
 - 2 panais
 - 2 pommes de terre
1. Laver et peler les carottes, le panais et les pommes de terre.
 2. Couper 1 pomme de terre, 1 panais et 1 carotte en cubes, et les légumes restant en bâtonnets (pour les frites)
 3. Réserver au réfrigérateur dans un plat hermétique jusqu'à utilisation.

3. SALADE DE THON, HARICOTS & MANGUE

Salade

- 1/2 tasse d'haricots verts cuits, coupés en morceaux (ceux préparés à l'étape 1)
- 1/2 tasse d'edamames surgelés, décongelés
- 1/2 conserve de thon pâle dans l'eau égoutté
- 1/2 tasse de mangue surgelées, tranchées
- tomates cerises, coupées en deux

Vinaigrette

- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 2 c. à thé de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à thé de sirop d'érable

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.
2. Ajouter tous les ingrédients de la salade et bien mélanger. Réfrigérer.
3. Congeler la moitié de la conserve de thon non utilisé pour la casserole de thon du jeudi soir.

1 AUTRE

TZAZIKI AU YOGOURT (FACULTATIF, POSSIBILITÉ D'ACHETER DÉJÀ FAIT) ACCOMPAGNE PARFAITEMENT PLUSIEURS PLATS DE LA SEMAINE

- 1 concombre, râpé
 - 1 gousse d'ail, hachée
 - 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
 - 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
 - 30 ml (2 c. à table) de menthe fraîche, déchiquetée
 - 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
 - Sel et poivre au goût
1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients.
 2. Se conserve 7 jours au réfrigérateur.

LUNDI

DINER

SALADE DE THON, HARICOTS & MANGUE

*Manger environ la moitié, conserver l'autre
moitié pour mercredi*

SOUPER

TAJINE AUX POIS CHICHES & LÉGUMES

Rendement : 2 portions

Conserver la deuxième pour le diner de demain.

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 carotte, coupée en cubes
- 1 panais, coupé en cubes
- 1 conserve de pois chiches égouttés et rincés
- 1/2 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de coriandre moulue
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé garam masala
- La 1/2 conserve restante de tomates en dés
- 1/4 de tasse d'eau
- 1/2 zucchini moyen coupé en demi-cercle
- 1/3 de tasse d'abricots séchés
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Dans une poêle à rebord haut, faire revenir à feu moyen l'oignon dans l'huile 2 minutes. Ajouter les cubes de carottes et de panais et cuire 2 minutes
2. Ajouter les pois chiches et les épices et laisser cuire 1 minute. Ajouter les tomates et l'eau.
3. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter les zucchini et les abricots puis laisser mijoter 5 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer le couscous. Dans un bol allant au micro-ondes, faire bouillir à l'intensité maximale l'eau (environ 4 minutes). Ajouter l'huile et le sel dans l'eau, puis le couscous. Remuer à l'aide d'une fourchette avant de couvrir. Laisser reposer 10 minutes.

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

*Réfrigérer la 1/2 du couscous cuit et la 1/2 conserve de pois chiches dans un contenant hermétique pour la salade du lendemain

MARDI

TAJINE AUX POIS CHICHES & LÉGUMES

Manger l'autre portion préparée lundi soir.

DINER



SALADE DE BOULGOUR AU TOFU

SOUPER

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail haché
- 1/2 zucchini restant coupé en juliennes
- 1/2 poivron rouge coupé en juliennes
- 1/2 bloc de tofu coupé à l'avance en dés
- 1 tasse de boulghour cuit à l'avance
- Jus d'1/2 citron
- 1/2 tasse de persil plat haché
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faire griller à feu moyen-élevé l'ail, les légumes et le tofu dans l'huile. Cuire 7 minutes et laisser tiédir.
2. Dans un bol, mélanger le boulghour et les légumes. Saler et poivrer.
3. Ajouter le jus de citron, un filet d'huile et le persil avant de servir.

PRÉPARATION: 5 MIN
CUISSON: 7 MIN
PRÊT EN: 12 MIN

SALADE DE THON, HARICOTS VERTS & MANGUE

Manger l'autre portion préparée d'avance.



SAUTÉ DE PORC À L'ANANAS & GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 1 pomme de terre coupée en cubes
- 1/2 oignon haché
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe 1/2 de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 du filet de porc réfrigérer la veille
- 1/2 tasse d'ananas surgelés, décongelés
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sauce soya réduite en sel
- 1 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 1/2 tasse de bouillon de poulet sans sel
- 1 tasse d'haricots verts surgelés
- la 1/2 des brocolis cuits
- Huile

PRÉPARATION

1. Dans un plat allant au micro-ondes, pré-cuire la pomme de terre durant 2 minutes à intensité maximale.
2. Dans une poêle, faire revenir à feu moyen l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile environ 2 minutes.
3. Faire saisir les morceaux de filet de porc 2 min par côté. Incorporer l'ananas.
4. Dans une tasse, mélanger à l'aide d'une fourchette le vinaigre, la sauce soya, l'huile de sésame et le bouillon. Verser dans la poêle et réduire à feu doux environ 7 minutes en remuant régulièrement.
5. Réfrigérer la moitié du porc cuit dans un contenant hermétique pour la salade du lendemain midi.
6. Servir le porc avec le reste de haricots et de brocolis cuits.

PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 15 MIN
PRÊT EN: 25 MIN

SALADE DE FILET DE PORC

DINER

INGRÉDIENTS

- Filet de porc cuit mis de côté la veille.
- 1/3 restant de concombre coupé en juliennes
- 1/2 poivron rouge restant en juliennes
- 1/2 tasse de mangues surgelées tranchées
- 1/2 tasse de coriandre fraîche hachée grossièrement

Sauce au tahini

- 1/2 c. à soupe de tahini
- 1 c. à table de gingembre râpé
- 1 c. à table de vinaigre de riz
- 1 c. à thé de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le porc, le concombre, le poivron, les mangues et la coriandre. Réserver.
2. Dans une petite tasse, mélanger à la fourchette le tahini, le gingembre, le vinaigre et le sirop d'érable.
3. Verser sur la salade au moment de servir.

PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 0 MIN
PRÊT EN: 10 MIN



CASSEROLE DE THON, LÉGUMES & ROTINI

SOUPER

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail
- 1/2 tasse de brocoli haché
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en 2
- 3/4 de tasse d'eau
- 1 petit zucchini coupé en dés
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1/2 conserve de thon de lundi décongelé
- 1/2 tasse de rotinis de blé entier

PRÉPARATION

1. Cuire les rotinis tel qu'indiqué sur l'emballage. Égoutter. Réserver.
2. Dans une poêle à rebord haut, faire rissoler l'oignon, l'ail et le brocoli dans l'huile environ 3 min. Ajouter les tomates, l'eau, les zucchini, l'origan et laisser réduire 5 minutes.
3. Ajouter le thon et les rotinis et laisser cuire 4 minutes. Saler et poivrer.
4. Saupoudrer de fromage cheddar avant de servir.

PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 10 MIN
PRÊT EN: 20 MIN

SALADE DE BOULGOUR AU TOFU

Manger l'autre portion préparée mardi.



FILET DE PORC AUX POMMES CARAMÉLISÉS & FRITES DE LÉGUMES RACINES

INGRÉDIENTS

Légumes racines :

- 1 carotte, coupée en bâtonnets
- 1 panais, coupé en bâtonnets
- 1 pomme de terre jaune coupée en bâtonnets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de thym
- sel, poivre

Filet de porc :

- 1/2 oignon hâché
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme tranchée
- 1 c. à soupe d'huile
- 1/3 du porc cuit
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 1 c. à table de sauce soya réduit en sel
- 1 c. à table de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à table de sirop d'érable
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F
2. Dans un bol mélanger la carotte, le panais et la pomme de terre avec l'huile et le thym. Saler et poivrer. Étaler les légumes sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin et cuire au four environ 15 min.
3. Pendant ce temps, dans un poêlon à rebord haut, faire revenir à feu moyen l'oignon et l'ail dans l'huile environ 2 min. Ajouter les tranches de pommes et cuire 2 min.
4. Enfariner les morceaux de porc avant de les ajouter au poêlon.
5. Saisir les morceaux de porc de chaque côté (environ 2-3 min/côté).
6. Ajouter la sauce soya, la moutarde et le sirop d'érable et brasser 2min. Servir avec les légumes rôtis

PRÉPARATION: 10 MIN
CUISON: 15 MIN
PRÊT EN: 25 MIN