

Meal Prep Minceur

DR COHEN



- Bœuf braisé aux poireaux façon Cohen
- Gratin de légumes au jambon et béchamel légère
- Bowl de riz complet, thon, avocat, concombre et sauce légère au yaourt
- Salade de pâtes complètes aux œufs durs, tomates et maïs

On mange quoi cette semaine ?

Menu de la semaine

Petit-déjeuner

Tous les matins, vous pouvez composer votre petit déjeuner en respectant le cadre suivant.

- Boisson chaude sans sucre ou édulcorée : café, thé, infusion...
- 60 g de pain de boulangerie
- 10 g de matières grasses
- 1 laitage nature à maxi 4% de MG
- 2 mandarines ou 1 poire ou 1 compote sans sucre

	DÉJEUNER	DÎNER
Lun	<ul style="list-style-type: none">• Bowl de riz complet, thon, avocat, sauce yaourt	<ul style="list-style-type: none">• Bœuf braisé aux poireaux façon Cohen
Mar	<ul style="list-style-type: none">• Salade de pâtes complètes aux œufs durs, tomates et maïs	<ul style="list-style-type: none">• Gratin de légumes au jambon et béchamel légère
Mer	<ul style="list-style-type: none">• Sandwich au jambon et légumes	<ul style="list-style-type: none">• Bowl de riz complet, thon, avocat, sauce yaourt
Jeu	<ul style="list-style-type: none">• Bœuf braisé aux poireaux façon Cohen	<ul style="list-style-type: none">• Salade de pâtes complètes aux œufs durs, tomates et maïs
Ven	<ul style="list-style-type: none">• Gratin de légumes au jambon et béchamel légère	<ul style="list-style-type: none">• Wrap thon, légumes croquants et fromage
Sam	<ul style="list-style-type: none">• Bowl de riz complet, thon, avocat, sauce yaourt	<ul style="list-style-type: none">• Bœuf braisé aux poireaux façon Cohen
Dim	<ul style="list-style-type: none">• Salade de pâtes complètes aux œufs durs, tomates et maïs	<ul style="list-style-type: none">• Gratin de légumes au jambon et béchamel légère

Chaque repas inclut :

- 1 tranche/morceau de pain de 40 g environ.
- 1 portion de fromage ou yaourt nature ou fromage blanc ou 2 petits-suisseis
- 1 fruit de saison (pomme, poire, etc.) ou compote ou salade de fruits
- 2 verres d'eau

On cuisine quoi cette semaine ?

Mode d'emploi du Meal Prep Minceur (2 heures environ)

- 1 Lancer le chrono, c'est parti ! Mettre les œufs à cuire pour la salade de pâtes.
- 2 Couper tous les légumes des 4 recettes (d'un coup !) et égoutter les boîtes de thon et de maïs. (20 mins)
- 3 Préparer le riz et les pâtes, cuire en parallèle. (15 mins)
- 4 Sortir les œufs du feu, les laisser refroidir. Pendant ce temps, danser un peu devant le four. (2 mins)
- 5 Préchauffer le four à 180°C pour le gratin puis préparer la béchamel pour le gratin. (8 mins)
- 6 Assembler et enfourner le gratin de légumes. Pendant la cuisson du gratin, siffler un air joyeux. (5 mins)
- 7 Préparer la sauce pour le bowl de riz et assembler le bowl de riz (3 portions). (8 mins)
- 8 Préparer la vinaigrette pour la salade de pâtes. (5 mins)
- 9 Écaler les œufs durs, les couper en quartiers. (5 mins)
- 10 Assembler la salade de pâtes (3 portions) et vérifier le gratin, le sortir s'il est prêt. (5 mins)
- 11 Faire revenir la viande hachée pour le boeuf braisé puis ajouter tomates, ail, échalotes, oignons à la viande. (10 mins)
- 12 Cuire les poireaux à la vapeur puis les ajouter à la viande, laisser mijoter. (15 mins)
- 13 Assaisonner le boeuf braisé, puis diviser en 3 portions. Diviser le gratin en 3 portions. (8 mins)
- 14 Voilà, vous êtes un chef étoilé, alors nettoyez la cuisine, en chantant à tue-tête. Bravo ! (12 mins)

Recettes de la semaine

Bœuf braisé aux poireaux façon Cohen



INGRÉDIENTS – pour 3 portions :

- 400 g de viande hachée de bœuf à 5% de MG
- 300 g de tomates concassées en conserve
- 600 g de blanc de poireau
- Ail, échalotes et oignons (selon vos préférences)
- Curry, sel et poivre

INSTRUCTIONS

- Dans la cocotte, faire revenir sans huile la viande hachée avec l'ail, les échalotes et les oignons.
- En milieu de cuisson, ajouter les tomates concassées en conserve.
- Dans une cocotte, cuire quelques minutes à la vapeur des poireaux coupés en rondelles.
- Lorsque les poireaux sont encore fermes, les ajouter à la viande, laisser mijoter.
- Ajouter en fin de cuisson du curry, du sel et du poivre selon vos préférences.

Recettes de la semaine

Gratin de légumes au jambon et béchamel légère



INGRÉDIENTS – pour 3 portions :

- 600 g de chou-fleur
- 600 g de brocolis
- 6 carottes
- 12 tranches de jambon
- 120 cl de lait écrémé
- 6 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de beurre
- Noix de muscade, sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver et couper les légumes en morceaux. Cuire les légumes à la vapeur.
- Préparer la béchamel légère.
- Dans un plat à gratin, disposer les légumes et le jambon coupé en morceaux.
- Verser la béchamel sur le tout et enfourner pour 25-30 minutes

Recettes de la semaine

Bowl de riz complet, thon, avocat, concombre et sauce légère au yaourt



INGRÉDIENTS – pour 3 portions :

- 300 g de riz complet
- 3 boîtes de thon au naturel (140 g chacune)
- 3 avocats
- 3 concombres
- 3 yaourts nature
- Moutarde, jus de citron, sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Cuire le riz complet selon les instructions du paquet.
- Égoutter le thon.
- Couper l'avocat et le concombre en dés.
- Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Assembler le tout dans un bol.

Recettes de la semaine

Salade de pâtes complètes aux œufs durs, tomates et maïs



INGRÉDIENTS – pour 3 portions :

- 300 g de pâtes complètes
- 6 œufs durs
- 6 tomates
- 3 petites boîtes de maïs (140 g chacune)
- Huile d'olive, vinaigre, sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Cuire les pâtes complètes selon les instructions du paquet.
- Cuire les œufs durs.
- Couper les tomates en dés.
- Égoutter le maïs.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Repas de complément

Wrap thon, légumes croquants et fromage frais

Fruit de saison (pomme, poire, etc.)



INSTRUCTIONS

- Égoutter le thon (restant) et émietter avec une fourchette.
- Laver et éplucher les carottes (restantes), puis les râper. Laver le concombre (restant) et le couper en fines lamelles.
- Sortir 2 galettes de blé (ou tortillas) et étaler une cuillère à soupe de fromage frais sur chacune.
- Répartir le thon émietté, les carottes râpées, les lamelles de concombre et la roquette ou les jeunes pousses d'épinard sur les galettes.
- Rouler les galettes et les couper en deux.

Sandwich au jambon et légumes

Yaourt nature ou fromage blanc | Fruit de saison (pomme, poire, etc.)



INSTRUCTIONS

- Utilisez le jambon restant de la recette 2. Coupez-le en fines tranches.
- Tartinez du pain complet avec un peu de moutarde ou de mayonnaise légère.
- Ajoutez des feuilles de laitue et des tranches de tomates.
- Ajoutez les tranches de jambon.
- Terminez le sandwich avec une autre tranche de pain complet.
- Accompagnez le sandwich d'un yaourt nature ou d'une portion de fromage blanc.
- Terminez le repas avec un fruit de saison.

On achète quoi cette semaine ?

Prix estimé : 60 € environ

Épicerie

- 300 g riz complet
- 300 g pâtes complètes
- 2 galettes de blé ou tortillas
- 300g tomates concassées en conserve
- Maïs en conserve (1 boîte)
- Curry, ail
- 3 échalotes, 2 oignons

Fruits et Légumes

- 1 Chou-fleur
- 1 Brocoli
- 4 Carottes
- 600 g Poireaux
- 3 grosses tomates
- 1 Concombre
- 1 salade Roquette
- 21 fruits de saison, compote de fruit ou salade de fruit pour chaque repas

Protéines

- 400 g Viande hachée de boeuf à 5% de MG :
- 400 g Jambon : 400 g
- 4 boîtes Thon en conserve (140 g)
- 6 Œufs

Laitages

- Fromage frais (type St Môret pour le wrap)
- Yaourts nature, fromage blanc, petits-suisseux ou portions de fromage (au choix pour 21 repas)