

7 JEU. Côtes de porc, muffins aux petits pois

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients écomiam :

- 600 g de petits pois extra fins surgelés
- 100 g d'allumettes de bacon surgelés (reste du mercredi)
- 1 kg de côtes de porc échine décongelées

Épicerie/Marché :

- 175 g de farine
- 60 g de mimolette
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 yaourt nature
- 1 sachet de levure chimique
- 60 g de lait
- 2 œufs

Préparation :

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les petits pois pendant 8 min. Égouttez et réservez-les.
- Sans ajout de matière grasse, faites rissoler les lardons dans une poêle bien chaude pendant quelques minutes.
- Dans un saladier, ajoutez la farine, la levure, mélangez. Ajoutez la mimolette.
- Dans un autre saladier, cassez les œufs, ajoutez le yaourt, le lait et l'huile d'olive, mélangez le tout.
- Mélangez les deux préparations ensemble.
- Ajoutez la moitié des petits pois (300 g), mélangez délicatement. L'autre moitié vous servira pour accompagner les muffins dans l'assiette.
- Préparez les moules à muffins remplissez-les au ¾.
- Faites cuire au four à 200 °C pendant 20 min.
- Dans un four préchauffé à 180 °C, enfournez les côtes pendant 20 min en abaissant la température à 150 °C. Retournez-les à mi-cuisson.



VEN. Lasagne maison

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients écomiam :

- 500 g d'égrené de bœuf 15% MG surgelé
- 200 g de palets de tomate de Provence surgelés (reste du mercredi)
- 100 g de beurre de printemps demi-sel décongelé
- 300 g d'oignons rouges émincés surgelés (reste du mardi)

Épicerie/Marché :

- 20 g de farine
- 1/2 l de lait, 50 g de parmesan râpé
- pâte à lasagne

Préparation :

- Préchauffez le four à 200 °C
- Faites revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Ajoutez l'égrené de bœuf, saisissez-le à votre convenance. Ajoutez les palets de tomates. Réservez.
- Pour la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et le lait jusqu'à obtenir un mélange homogène, remuez à feu moyen.
- Mélangez la béchamel avec la préparation de tomate et d'égrené.
- Dans un plat, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez les pâtes, la préparation de tomates et d'égrené par couches successives. Sans oublier de napper de parmesan râpé. Enfourez environ 45 min à 180 °C.

PENSEZ À PRÉVOIR...

Épicerie/Marché :

- 195 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 l de lait +60 g de lait
- 1 yaourt nature
- 50 g de parmesan râpé
- 5 œuf
- 100 g de dés d'emmental
- 60 g de mimolette
- 20 g de chapelure
- 60 g de flocons d'avoine
- pâte à lasagne
- persil
- jus de citron
- huile d'olive

Découvrez nos recettes en vidéo sur notre chaîne Youtube et sur ecomiam.com.



PANIER MALIN!



Du 22 avril au 05 mai 2024

LUNDI	Duo de choux-fleurs et brocolis, beignets de colin
MARDI	Filets de poulet, Croquettes de poulet aux flocons d'avoine
MERCREDI	Pizza frite napolitaine
JEUDI	Côtes de porc, muffins aux petits pois
VENDREDI	Lasagne maison

~~49,48 €~~

le panier pour 4 pers.

49€

soit 2,45 €/gourmand



Et hop ! 1,47 € sur votre carte Coup de pouce !

*prix total hors petite épicerie



LUN. Duo de choux-fleurs et brocolis, beignets de colin

Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

Ingrédients écomiam :

- 500 g de portions de filets colin lieu décongelés
- 40 g d'oignons rouges émincés surgelés
- 500 g de duo de choux-fleurs et brocolis surgelés

Épicerie/Marché :

- 20 g de chapelure
- 3 càs d'huile
- 2 œufs
- persil

Préparation :

- Découpez le filet de colin en morceaux, hachez-les au mixeur.
- Placez la chair du poisson dans un saladier.
- Mixez les oignons rouges, ajoutez-les au poisson.
- Battez les œufs en omelette, ajoutez-les au mélange poisson et oignons.
- Ajoutez la chapelure et le persil, mélangez.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, formez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère.
- Faites cuire environ 8 min, en retournant à mi-cuisson.
- Dans une casserole d'eau bouillante, plongez le mélange choux-fleurs/brocolis et laissez cuire 10 min. Égouttez.



MAR. Filets de poulet, Croquettes de poulet aux flocons d'avoine

Préparation : 45 min - Cuisson : 10 min

Ingrédients écomiam :

- 800 g de filets de poulet décongelés
- 200 g d'oignons rouges émincés surgelés (reste du lundi)
- 500 g de duo de choux-fleurs et brocolis surgelés
- 50 g de beurre de printemps demi-sel décongelé

Épicerie/Marché :

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- jus de citron

Préparation :

- Coupez les filets de poulet en cubes. À la poêle, saisissez vos filets avec un peu d'huile d'olive pendant 6 min en les retournant régulièrement.
- Assaisonnez-les de sel & poivre, ajoutez le jus de citron et d'une cuillère à soupe de ciboulette.
- Mélangez et réservez au réfrigérateur pendant 30 min.
- Dans un bol battez l'œuf.
- Dans une assiette creuse, mélangez les flocons d'avoine et le reste de ciboulette.
- Trempez les cubes de poulet dans l'œuf puis dans le mélange flocons d'avoine et ciboulette.
- Faites chauffer le beurre et faites frire les oignons puis les croquettes.
- Dans une casserole d'eau bouillante, plongez le mélange choux-fleurs/brocolis et laissez cuire 10 min. Égouttez.



MER. Pizza frite napolitaine

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients écomiam :

- 2 boules de pâte à pizza décongelées
- 200 g de palets de tomate de Provence surgelés
- 150 g d'allumettes de bacon surgelés

Épicerie/Marché :

- 100 g de dés d'emmental
- huile d'olive
- farine

Préparation :

- Dans une poêle, faites fondre les palets de tomate, ajoutez le basilic.

- Salez, poivrez, mélangez et réservez.
- Farinez le plan de travail, divisez les pâtes en deux, étalez les pâtes à l'aide d'un rouleau, laissez-les reposer 5 min, étalez-les de nouveau.
- Placez de la sauce tomate/basilic sur la moitié de la pâte, ajoutez les dés d'emmental.
- Repliez la pâte en deux pour faire un chausson, soudez bien les bords en appuyant, puis en pliant les bords.
- Faites chauffer l'huile, baissez le feu sur moyen et plongez la pizza, avec une cuillère, arrosez le dessus de la pizza d'huile chaude. Retournez la pizza, quand elle est dorée c'est cuit.
- Débarrassez-la sur du papier absorbant. Bon appétit !

