



Menu de la semaine

Des menus sur-mesure pour toute la famille

VOTRE PROFIL FAMILLE

Situation **En couple**

Enfant(s) 3-6 ans **1**

Enfant(s) 6-12 ans **1**

Portions (eq. adulte) **3.2**

Budget / personne / repas **15,00 €**

Temps max cuisine **90 min**

Repas inclus **Midi & soir**

Allergies exclues **Aucune**

Régime alimentaire **aucune-contrainte-specifique**

Saison : juin 2026 — Généré le 12 juin 2026 à 15:05

Fruits & légumes de saison (juin 2026) : fraise, cerise, abricot, pêche, framboise, melon, courgette, concombre, tomate, haricot vert, aubergine, poivron, salade, petit pois, artichaut.

● MIDI	☾ SOIR
Nuggets de poulet maison & purée 35 min ~2,00 €/p INGRÉDIENTS : 200 g de filet de poulet · 1 oeuf · 50 g de chapelure · 3 pommes de terre · 10 g de beurre PRÉPARATION : • Préchauffer le four à 200 °C. Couper le poulet en morceaux de 3 cm. • Battre l'oeuf dans une assiette. Mettre la chapelure dans une autre. • Tremper chaque morceau dans l'oeuf puis dans la chapelure. Poser sur une plaque huilée. • Cuire les nuggets au four 15 min en les retournant à mi-cuisson. • Pendant ce temps, cuire les pommes de terre et les écraser avec le beurre en purée. Servir ensemble. 3-6 ans : Couper en petites bouchées.	Dahl de lentilles & naan 30 min ~1,30 €/p de saison INGRÉDIENTS : 100 g de lentilles corail · 1 tomate · 1 oignon · 10 cl de lait de coco · 1/2 c. à c. de curcuma · 1 pain naan PRÉPARATION : • Rincer les lentilles. Émincer l'oignon et couper la tomate en dés. • Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile 2 min. • Ajouter les lentilles, la tomate, le lait de coco, le curcuma et 20 cl d'eau. • Cuire 20 min à feu doux. Les lentilles doivent être fondantes et crémeuses. • Réchauffer le pain naan au four 2 min et servir avec le dahl. 3-6 ans : Pas d'épices fortes.

● MIDI	☾ SOIR
Gratin de patate douce & épinards 50 min ~1,80 €/p INGRÉDIENTS : 2 patates douces (environ 400 g) · 200 g d'épinards frais · 20 cl de crème fraîche · 40 g de fromage râpé PRÉPARATION : • Préchauffer le four à 180 °C. Éplucher et émincer les patates douces finement. • Laver les épinards et les faire tomber 3 min à la poêle. • Dans un plat à gratin, alterner les couches de patate douce et d'épinards. • Verser la crème fraîche et parsemer de fromage râpé. • Cuire 30 min à 180 °C. Le gratin doit être doré et les patates tendres.	Poêlée de champignons & oeufs brouillés 15 min ~1,50 €/p INGRÉDIENTS : 200 g de champignons de Paris · 3 oeufs · 10 g de beurre · 1 c. à s. de persil ciselé · 2 tranches de pain PRÉPARATION : • Nettoyer et émincer les champignons. Les poêler dans un filet d'huile 8 min. • Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu doux. • Verser les oeufs battus et remuer sans cesse pour obtenir des oeufs brouillés crémeux. • Griller les tranches de pain. • Servir les oeufs brouillés et les champignons avec le pain, parsemer de persil.

● MIDI

Mac and cheese aux légumes

30 min

~1,50 €/p

INGRÉDIENTS :

75 g de chou-fleur · 1/4 d'oignon · 1/4 de poireau ·
50 ml de lait · 100 g de pâtes · 10 g de fromage
râpé

PRÉPARATION :

- Faire chauffer un peu de matière grasse dans une casserole.
- Laver et découper les légumes en morceaux, les ajouter avec le lait.
- Cuire à feu doux 10-15 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Pendant ce temps, cuire les pâtes selon les instructions.
- Mixer les légumes cuits avec le fromage pour obtenir une béchamel.
- Mélanger la sauce avec les pâtes et servir.

3-6 ans : Couper les pâtes en petits morceaux.

☾ SOIR

Soupe de légumes d'hiver & tartines

30 min

~1,30 €/p

INGRÉDIENTS :

1 poireau · 2 carottes · 1 pomme de terre · 1
navet · 2 tranches de pain · 30 g de fromage
râpé

PRÉPARATION :

- Laver et éplucher tous les légumes. Les couper en morceaux.
- Les mettre dans une casserole, couvrir d'eau, saler et cuire 20 min.
- Mixer le tout au mixeur plongeant pour obtenir un velouté.
- Faire griller les tranches de pain et les parsemer de fromage.
- Servir la soupe chaude avec les tartines de fromage.

3-6 ans : Couper tartines en mouillettes.

● MIDI

Soupe de poireaux & pommes de terre

30 min

~1,00 €/p

INGRÉDIENTS :

2 poireaux · 2 pommes de terre · 10 g de beurre · 2 c. à s. de crème fraîche · 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

- Laver et émincer les poireaux (le blanc et le vert tendre). Éplucher et couper les pommes de terre en cubes.
- Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire suer les poireaux 3 min.
- Ajouter les pommes de terre et couvrir d'eau. Saler et cuire 20 min à couvert.
- Mixer le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse.
- Ajouter la crème fraîche, mélanger et servir chaud.

☾ SOIR

Soupe de lentilles corail

25 min

~1,00 €/p

INGRÉDIENTS :

100 g de lentilles corail · 1 carotte · 1 oignon · 1/2 c. à c. de curcuma · 5 cl de crème de coco

PRÉPARATION :

- Rincer les lentilles. Émincer l'oignon et râper la carotte.
- Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile 2 min.
- Ajouter la carotte, les lentilles, le curcuma et 50 cl d'eau.
- Cuire 15 min à feu moyen. Les lentilles doivent être fondantes.
- Mixer le tout, ajouter la crème de coco et servir.

● MIDI

Taboulé maison

15 min

~1,40 €/p

de saison

INGRÉDIENTS :

80 g de semoule fine · 2 tomates · 1/2 concombre · 6 feuilles de menthe fraîche · 1/2 citron · 2 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION :

- Verser la semoule dans un saladier, la couvrir d'eau bouillante et laisser gonfler 5 min à couvert.
- Égrener la semoule à la fourchette pour éviter les grumeaux.
- Couper les tomates et le concombre en petits dés.
- Ciseler la menthe, presser le demi-citron.
- Mélanger le tout avec l'huile d'olive et le jus de citron. Réserver au frais.

3-6 ans : Couper en dés très petits.

☾ SOIR

Croquettes de brocoli

45 min

~1,50 €/p

INGRÉDIENTS :

1/4 de brocoli · 20 g de poudre d'amande · 1/4 d'oeuf · 15 g de fromage râpé

PRÉPARATION :

- Laver le brocoli et le râper ou le hacher finement.
- Mélanger avec la poudre d'amande, l'oeuf et le fromage.
- Former de petits cylindres et les poser sur une plaque.
- Cuire au four 30 min à 180 °C.

3-6 ans : Couper en petits morceaux.

● MIDI	☾ SOIR
Soupe de tomate & boulettes de boeuf 35 min ~2,20 €/p de saison INGRÉDIENTS : 4 tomates · 150 g de boeuf haché · 1 oignon · 2 c. à s. de chapelure · 1 c. à c. d'herbes de Provence PRÉPARATION : • Mélanger le boeuf haché avec la chapelure, les herbes, du sel et du poivre. Former des petites boulettes. • Émincer l'oignon et le faire revenir dans un filet d'huile 2 min. • Couper les tomates en morceaux, les ajouter et cuire 10 min pour obtenir une sauce. • Déposer les boulettes dans la sauce tomate et cuire 15 min à couvert. • Servir les boulettes nappées de sauce. 3-6 ans : Écraser les boulettes à la fourchette.	Soupe miso & nouilles udon 15 min ~1,80 €/p INGRÉDIENTS : 1 c. à s. de pâte miso · 100 g de nouilles udon · 1 carotte · 50 g de tofu ferme · 1 oignon vert PRÉPARATION : • Faire chauffer 50 cl d'eau sans la porter à ébullition. • Dissoudre la pâte miso dans l'eau chaude en remuant. • Éplucher et émincer la carotte finement. L'ajouter au bouillon et cuire 5 min. • Ajouter les nouilles udon et le tofu coupé en dés. Cuire 3 min. • Servir dans des bols, parsemer d'oignon vert émincé. 3-6 ans : Couper les nouilles, peu de miso (salé).

● MIDI	☾ SOIR
Soupe de potiron, châtaignes & lardons 40 min ~1,80 €/p INGRÉDIENTS : 400 g de potiron · 100 g de châtaignes cuites · 50 g de lardons · 5 cl de crème fraîche PRÉPARATION : • Éplucher le potiron et le couper en cubes. Le mettre dans une casserole avec les châtaignes. • Couvrir d'eau et cuire 25 min à feu moyen. • Pendant ce temps, faire griller les lardons à sec dans une poêle. • Mixer le potiron et les châtaignes, ajouter la crème fraîche. • Servir le velouté dans des bols, parsemer de lardons grillés. 3-6 ans : Couper les lardons en tout petits morceaux.	Soupe de betterave (bortsch léger) 35 min ~1,20 €/p INGRÉDIENTS : 2 betteraves cuites (environ 200 g) · 1 pomme de terre · 1 carotte · 5 cl de crème fraîche · 1 c. à c. d'aneth ciselé PRÉPARATION : • Éplucher et couper la pomme de terre et la carotte en morceaux. • Les cuire dans l'eau salée pendant 20 min. • Ajouter les betteraves cuites coupées en morceaux. • Mixer le tout et incorporer la crème fraîche. • Servir chaud ou froid, parsemé d'aneth.

Liste de courses

☐ Aneth ciselés — 3,5 c. à c.

☐ Betteraves cuites — 7

☐ Beurres — 100 g

☐ Boeuf hachés — 500 g

☐ Brocoli — 1

☐ Carottes — 16

☐ Champignons de Paris — 700 g

☐ Chapelures — 200 g

☐ Chou-fleurs — 300 g

☐ Châtaignes cuites — 400 g

☐ Citrons — 2

☐ Concombres — 2

☐ Crème fraîches — 1,05 L

☐ Curcumas — 3,5 c. à c.

☐ Filet de poulets — 700 g

☐ Fromage râpés — 400 g

☐ Herbes de Provinces — 3,5 c. à c.

☐ Huile d'olives — 6,5 c. à s.

☐ Lait — 0,2 L

☐ Lait de coco — 0,5 L

☐ Lardons — 200 g

☐ Lentilles corails — 700 g

☐ Menthe fraîches — 20 feuilles

- ☐ Navets — 4
- ☐ Nouilles udons — 400 g
- ☐ Oeufs — 14
- ☐ Oignon verts — 4
- ☐ Oignons — 11
- ☐ Pain naans — 4
- ☐ Pains — 13 tranches
- ☐ Patates douces — 7
- ☐ Persil ciselés — 3,5 c. à s.
- ☐ Poireaux — 11
- ☐ Pommes de terres — 23
- ☐ Potirons — 1300 g
- ☐ Poudre d'amandes — 100 g
- ☐ Pâte misos — 3,5 c. à s.
- ☐ Pâtes — 400 g
- ☐ Sels — 4 pincées
- ☐ Semoule fines — 300 g
- ☐ Tofu fermes — 200 g
- ☐ Tomates — 23
- ☐ épinards frais — 700 g