

## Agenda de la semaine : toutes saisons

### Lundi

- Midi
  - Salade de chou rouge et de pommes
  - Carbonnades flamandes
- Soir
  - Potage à la tomate
  - Œufs pochés aux tomates
  - Tarte aux bananes

### Mardi

- Midi
  - Salade mixte
  - Morue aux haricots blancs
  - Pudding vitesse
- Soir
  - Quiche aux asperges
  - Riz au lait

### Mercredi

- Midi
  - Tartelettes aux morilles
  - Escalope géante farcie
  - Fruits
- Soir
  - Cannelloni
  - Yaourt aux fruits

### Jeudi

- Midi
  - Salade de chicorées
  - Entrecôte, lentilles
  - Biscuit roulé aux framboises
- Soir
  - Risotto aux champignons
  - Poires cuites

### Vendredi

- Midi
  - Merlans aux oignons confits
  - Pêches au sirop
- Soir
  - Potage « tout fait »
  - Jambon de Paris et salade d'endives
  - Mousse au chocolat-café

### Samedi

- Midi
  - Pamplémousse
  - Saucisses grillées, purée de carottes
  - Compote de pommes
- Soir
  - Gratin de pommes de terre au lard
  - Fruits

### Dimanche

- Midi
  - Cœurs de palmier vinaigrette
  - Lapin sauté aux petits oignons
  - Bavarois vanille et fruits des bois
- Soir
  - Repas de crêpes
  - Pommes

## Lundi

### • Midi

#### ***Salade de chou rouge et de pommes***

Pour 4 personnes.

Couper en lanières fines 1 petit cœur de chou rouge bien serré; le saupoudrer d'un peu de gros sel; laisser macérer; couper 2 pommes « reinette » en petits dés; les arroser d'une c à soupe de jus de citron; égoutter le chou; le mélanger avec les pommes dans un saladier: arroser d'une c à soupe de vinaigre, de 3 c à soupe d'huile, de sel et de poivre.

#### ***Carbonnades flamandes***

Pour 6 personnes.

800g de bœuf (basse-côte, collier ou paleron), 1 morceau de 250g de jambon cuit, sel, poivre, 30 g de beurre, 2 c à soupe d'huile. 250 g d'oignons, 30 g de farine ; 1 c à soupe de persil haché, 1 gousse d'ail, thym, laurier. 1 petite bouteille de bière (30 cl environ). 1 tranche de pain de mie, moutarde. Couper en gros dés la viande et le jambon, et les faire dorer dans une cocotte avec l'huile et le beurre. Les retirer et les remplacer par les oignons émincés. Lorsqu'ils ont pris couleur, sans trop brunir, remettre la viande; saupoudrer de farine ainsi que d'ail et de persil hachés. Mélanger, mouiller de bière et ajouter le bouquet garni. Saler, poivrer et faire cuire à couvert pendant 2 heures, en ajoutant, après 1/2 heure de cuisson, une tranche de pain de mie tartinée de moutarde.

Le pain fondra en cuisant et liera la sauce. Si on constate que celle-ci épaissit trop, mouiller d'un peu d'eau chaude, plutôt que de bière.

Servir avec des pommes de terre persillées.

### • Soir

#### ***Potage à la tomate***

1 l 1/2 d'eau, 6 c à soupe de tapioca, 1 jaune d'œuf, 3 c à soupe de crème fraîche, 6 tomates, persil, sel.

Faire bouillir l'eau. Y jeter le tapioca et laisser cuire.

Laver et couper les tomates en gros quartiers. Passer à la moulinette. Les ajouter au potage dès que le tapioca est cuit. Saler, chauffer, mais ne pas laisser bouillir.

Verser dans la soupière et incorporer le jaune d'œuf délayé dans la crème fraîche et le persil haché.

#### ***Œufs pochés aux tomates***

Pour 4 personnes.

4 œufs, vinaigre, 2 belles tomates, mayonnaise, concombre.

Faire pocher les œufs dans de l'eau frémissante, légèrement vinaigrée. Les égoutter et les faire refroidir.

Couper les tomates en deux, horizontalement, les vider, y mettre un peu de mayonnaise épaisse, puis poser dessus un œuf poché par demi-tomate. Napper de mayonnaise et accompagner de salade de concombre.

#### ***Tarte aux bananes***

Préparation : 10 minutes, cuisson : 30 minutes.

Pour 4 personnes.

1 paquet de pâte sablée sucrée ou de pâte brisée; 4 bananes, le jus d'un citron, 4 c à soupe de sucre roux cristallisé, 30 g de beurre.

Faire chauffer le four à température moyenne; aplatis la pâte au rouleau à pâtisserie, en garnir un moule à tarte beurré; piquer le fond à la fourchette et le faire cuire 10 minutes à blanc dans le four.

Pendant ce temps, éplucher les bananes; les couper en rondelles; les arroser avec le jus de citron.

Retirer le fond de tarte du four; le recouvrir avec les rondelles de bananes en les faisant légèrement se chevaucher; saupoudrer toute la tarte de sucre cristallisé; parsemer le dessus de petits morceaux de beurre; remettre la tarte dans le four et laisser cuire encore 15 à 20 minutes à four assez chaud; servir tiède ou chaud.

On peut accompagner cette tarte d'un bol de crème fraîche fouettée ou non : chaque convive se servira selon ses goûts.



## Mardi

### • Midi

#### **Salade mixte**

Pour 4 personnes.

Nettoyer, laver et ciseler une laitue.

Faire une vinaigrette dans le saladier de service.

Ajouter un hachis d'échalotes et de persil. Placer 100 g de gruyère détaillé en très fines lamelles ainsi que 150 g de jambon cuit, lui aussi coupé en très fines lamelles. Ajouter la laitue ciselée et tourner la salade.

Servir une saucière de vinaigrette à part.

#### **Morue aux haricots blancs**

Préparation : 25 mn, attente : 12 h, cuisson : 1 h 20.

Pour 4 personnes.

750 g de filets de morue au sel, 400 g de haricots secs (lingots de préférence), 1 poivron rouge.

Pour la cuisson et l'assaisonnement : 1 oignon, 3 gousses d'ail, 2 clous de girofle, 1 bouquet garni, 1 c à soupe de chapelure, 20 g de beurre, 2 c à soupe d'huile d'arachide, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de bicarbonate de soude, sel, poivre.

Faire dessaler les filets de morue pendant 12 h en changeant l'eau fréquemment. Mettre les haricots secs à tremper, 12 h également, dans une grande quantité d'eau froide.

Égoutter les haricots. Les placer dans une cocotte avec l'oignon épluché et piqué des clous de girofle, l'ail pelé, le bouquet garni et la pincée de bicarbonate.

Les faire cuire 45 mn environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter. Les placer dans un saladier. Verser 3 c à soupe d'huile d'olive. Saler et mélanger.

Préchauffer le four sur thermostat 7 (210°C).

Sécher les filets de morue, puis les faire dorer à la poêle dans 2 c à soupe d'huile d'arachide chaude.

Les égoutter sur du papier absorbant. Les poivrer.

Les disposer avec les haricots dans un plat à four beurré. Parsemer toute la surface de chapelure.

Glisser le plat au four et laisser cuire 30 mn.

Entre-temps, nettoyer le poivron et le couper en lamelles.

Chauffer 1 c à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir doucement les lamelles de poivron 3 mn pour qu'elles soient tendres.

Les disposer au dernier moment sur les haricots et la morue.

Servir directement dans le plat de cuisson.



#### **Pudding vitesse**

6 tranches de pain de mie, beurre, 100 g de raisins de Corinthe, rhum, 2 œufs, 100 g de sucre, 1/2 l de lait, vanille.

Dans un plat à gratin beurré, ranger les tranches de pain de mie beurrées.

Recouvrir des raisins de Corinthe, préalablement gonflés à l'eau bouillante additionnée de rhum, puis séchés.

Verser dessus les œufs entiers, battus avec le sucre et le lait vanillé chaud. Laisser imprégner un bon quart d'heure et faire cuire 30 à 40 mn environ, à four chaud.

Laisser refroidir dans le plat.

### • Soir

#### **Quiche aux asperges**

Pour 6 personnes.

Pâte brisée : 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 c à café de sel, un peu d'eau. 1 botte d'asperges de 1 kg ou 1 grande boîte d'asperges (800 g), 250 g de crème fraîche, 4 œufs entiers.

La veille :

Préparer la pâte brisée en travaillant la farine du bout des doigts, avec le beurre, pour former une espèce de semoule grossière. Mouiller avec juste assez d'eau (2 cuillerées environ) pour pouvoir rouler facilement la pâte, et la mettre en boule en la travaillant le moins possible. La recouvrir d'un linge et la garder au frais.

Le matin :

Couper l'extrémité des asperges, les peler et les faire cuire pendant 20 mn à l'eau bouillante salée.

Verser les asperges (fraîches ou de conserve) dans une passoire et les laisser égoutter jusqu'au moment du repas.

Abaisser la pâte à 1/2 cm d'épaisseur et en foncer un moule à tarte. La piquer à la fourchette. La remettre au frais (réfrigérateur).

Trois quarts d'heure avant le début du repas:

Allumer le four (chaleur moyenne), sortir le fond de tarte du réfrigérateur. Répartir dans le fond les asperges bien égouttées. Battre rapidement les œufs avec la crème et les verser sur les asperges. Mettre la tarte dans le four préchauffé, assez haut pour que le fond ne brûle pas, et faire cuire pendant 35 mn environ. Il est important que la cuisson ne soit pas trop rapide pour que l'eau rendue par les asperges ait le temps de s'évaporer.



### ***Riz au lait***

Pour 4 personnes.

150 g de riz, le jus de 1/2 citron, 1 dl de lait, gros sel, 1 gousse de vanille, 75 g de sucre.

Caramel : 8 morceaux de sucre.

Laver rapidement le riz dans une passoire sous l'eau courante. Certaines qualités de riz prétraités ne doivent pas être lavées.

Faire bouillir 1 l d'eau au moins, avec le jus de citron et y mettre le riz à crever pendant 3 mn.

L'égoutter.

Verser le riz dans le lait bouillant dans lequel vous aurez jeté 3 ou 4 grains de gros sel et la gousse de vanille fendue en deux. Mélanger, couvrir et laisser cuire pendant 30 mn.

Hors du feu ajouter le sucre et mélanger délicatement à la fourchette. Préparer le caramel en faisant fondre le sucre avec un c à soupe d'eau dans un moule métallique, sur feu doux, surveiller attentivement l'opération. Lorsque le caramel brunit, retirer le moule du feu et le retourner rapidement dans tous les sens.

Tasser le riz dans le moule caramélisé, laissé refroidir et mettre au réfrigérateur. Démouler froid.

On peut rendre ce gâteau de riz plus nourrissant en y incorporant 2 ou 3 œufs battus en omelette, avant d'en remplir le moule. Dans ce cas le faire cuire encore pendant 40 mn à four moyen.

## Mercredi

- **Midi**

### *Tartelettes aux morilles*

Pour 6 personnes.

6 fonds de tartelettes tout préparés ou pâte brisée : 250 g de farine, 125 g de beurre, une pincée de sel, 1/2 dl d'eau.

2 paquets de morilles séchées, 50 g de beurre, 1/2 citron, sel, poivre. 100 g de crème fraîche, 2 jaunes d'œufs. Persil haché à volonté.

Réchauffer au four les fonds de tartelettes tout préparés ou faire la pâte brisée : verser la farine en fontaine. Mettre le beurre en parcelles au centre, avec le sel. Pétrir rapidement et ajouter suffisamment d'eau pour pouvoir rouler la pâte en boule. Laisser reposer au moins 2 heures. Etaler au rouleau la pâte légèrement retravaillée, en foncer 6 moules à tartelettes beurrés et les faire cuire à blanc (10 mn à four chaud).

On aura d'autre part fait tremper les morilles dans de l'eau froide pendant 1 h; les laver dans plusieurs eaux et les sécher. Les faire revenir au beurre pendant 15 mn au moins. Si nécessaire, couper les morilles en 2 ou en 4. Ajouter le jus du demi-citron, saler et poivrer. Laisser réduire encore 5 mn, puis lier avec la crème fraîche mélangée aux jaunes d'œufs. Garnir du mélange les fonds de tartelettes chauds et servir immédiatement, saupoudré de persil à volonté.

Remarque : en saison, si on utilise des morilles fraîches, compter environ 300 g. Les laver soigneusement aussi pour retirer tout le sable contenu dans les alvéoles, puis les éponger avant de les cuire au beurre.

### *Escalope géante farcie*

Préparation : 20 mn, cuisson : 1 h 15.

Pour 4 personnes.

1 escalope de 7 à 800 g bien aplatie, 100 g de chair à saucisse, 50 g de veau haché, 50 g de poitrine de porc fumé, 1 barde de lard, 1 œuf, mie de pain trempée dans du lait, 1 oignon, 1 poignée d'amandes hachées, du persil, du sel, du poivre, 1 grande feuille de papier aluminium.

Ecraser avec une fourchette un peu de mie de pain qui aura au préalable trempé dans du lait.

Mettre dans un saladier la chair à saucisse, le veau haché, l'œuf, la mie de pain écrasée, oignon et persil hachés, poitrine coupée en petits morceaux, amandes hachées.

Mélanger soigneusement le tout avec une cuillère en bois, saler, poivrer.

Sur l'escalope étalée (bien aplatie par le boucher) disposer la farce. Enrouler la viande et entourer le tout avec une barde.

Ficeler soigneusement la barde tout autour de l'escalope. C'est très important pour que rien ne se défasse pendant la cuisson.

Envelopper l'escalope dans une grande feuille d'aluminium. Grâce à ce mode de cuisson, la viande blanche ne séchera pas et gagnera en saveur. Mettre à four chaud pendant 1 h 15.

Se consomme chaud ou froid.

### *Fruits*

- **Soir**

### *Cannelloni*

### *Yaourt aux fruits*

Jeudi

- **Midi**

***Salade de chicorées***

***Entrecôte, lentilles***

***Biscuit roulé aux framboises***

Préparation : 20 mn, cuisson : 20 mn.

Pour 4 personnes.

Pour le biscuit : 3 œufs, 100 g de sucre, 80 g de farine, 10 g de beurre, une pointe de sel.

Pour la garniture : 180 g de framboises (surgelées ou non selon la saison), 100 g de crème fraîche, 25 g de sucre, une c à soupe de sucre-glace, 2 grandes feuilles d'aluminium

Préparer le biscuit: mettre les jaunes d'œufs et le sucre dans une terrine. Travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse et retombe en ruban souple lorsqu'on le soulève. Saler légèrement les blancs d'œufs. Les battre en neige ferme. Au mélange sucre et jaunes, incorporer délicatement mais rapidement la moitié de la farine, puis la moitié des blancs en neige, le reste de farine et enfin le reste des blancs.

Découper ensemble deux feuilles d'aluminium. A deux centimètres du bord, les plier vers l'intérieur, sur les quatre côtés. Relever ensuite les bords à la verticale. Former soigneusement les angles de ce plat.

Enduire le fond de ce plat de beurre fondu et verser la pâte. L'égaliser. Faire cuire à four chaud pendant 20 mn. Renverser le biscuit au sortir du four, sur une feuille d'aluminium de mêmes dimensions. Décoller les feuilles d'aluminium de cuisson. Rouler le gâteau avec la nouvelle feuille d'aluminium et laisser refroidir.

S'occuper de la garniture : mélanger crème, sucre et framboises. Dérouler le biscuit. Le recouvrir de framboises à la crème. Rouler à nouveau en saupoudrant le sucre-glace.

- **Soir**

***Risotto aux champignons***

Pour 6 personnes.

400 g de riz long grain, 50 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 1 oignon, 2 gousses d'ail, ¾ l de bouillon, ¼ l de vin blanc, sel, poivre, 1 dose de safran (facultatif).

20 g de beurre, 200 g de champignons, 1 tranche de 150 g de jambon cuit.

Sauce : 1 boîte 4/4 de tomates pelées, 1 c à soupe d'huile d'olive, poivre, thym, laurier.

Persil haché.

Préparer la sauce tomates en faisant fondre les tomates pelées avec l'huile et les aromates. Faire chauffer le beurre et l'huile et y faire fondre l'ail et l'oignon hachés finement. Ajouter le riz, le laisser s'imprégner du corps gras. Lorsqu'il devient translucide, le mouiller avec le bouillon et le vin blanc, assaisonner, couvrir et laisser cuire pendant 20 mn à feu doux.

Pendant ce temps, laver et émincer les champignons et les faire sauter vivement dans le beurre.

Quand l'eau qu'ils ont rendue est évaporée et qu'ils commencent à prendre couleur, joindre le jambon coupé en dés, le faire dorer et tenir au chaud.

Verser le riz dans le plat de service, disposer au-dessus le jambon et les champignons, et napper de sauce tomate. Saupoudrer de persil et servir chaud.

***Poires cuites***

## Vendredi

- **Midi**

### ***Merlans aux oignons confits***

Préparation : 20 mn, cuisson : 1 h 05.

Pour 4 personnes.

2 merlans d'environ 600 g chacun, 400 g d'oignons jaunes, 400 g d'oignons rouges, 2 gousses d'ail, 2 c à soupe de raisins de Corinthe, 50 g de pignons, 20 cl de vin blanc sec, 2 c à soupe de vinaigre de vin, 1/2 c à café de graines de fenouil, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1 morceau de sucre, sel, poivre.

Faire tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède.

Eplucher les oignons et les gousses d'ail. Les émincer.

Les placer dans une sauteuse avec le morceau de sucre. Verser le vin, le vinaigre et 2 c à soupe d'huile d'olive. Compléter avec de l'eau pour que les oignons soient couverts à ras.

Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu doux 45 mn, jusqu'à ce que les oignons soient tendres et qu'il ne reste plus de liquide dans la sauteuse.

5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les raisins de Corinthe égouttés. Verser le tout dans un plat à four.

Entre-temps, faire griller les pignons dans une poêle à revêtement anti-adhésif, sans ajouter de corps gras.

Préchauffer le four sur thermostat 7 (210°C).

Rincer les merlans. Introduire les graines de fenouil à l'intérieur.

Les badigeonner d'huile. Les installer dans le plat à four. Saler et les poivrer.

Enfourner et laisser cuire 20 mn.

Au dernier moment, parsemer les merlans des pignons grillés et Les servir directement dans le plat de cuisson.



***Pêches au sirop***

- **Soir**

### ***Potage « tout fait » (des idées)***

#### ***Jambon de Paris et salade d'endives***

#### ***Mousse au chocolat-café***

Pour 6 personnes.

3 dl d'eau, 725 g de sucre en poudre. 2 feuilles de gélatine, 2 c à entremets de café soluble, 250 g de chocolat amer, 250 g de crème fraîche.

Préparer un sirop en faisant fondre le sucre dans l'eau et quand il est chaud, lui ajouter la gélatine préalablement trempée dans l'eau froide, puis mettre le café et le chocolat en morceaux que l'on fait fondre hors du feu en tournant pour éviter les grumeaux.

Laisser refroidir, incorporer la crème fraîche battue en Chantilly, Verser dans des coupes individuelles et faire rafraîchir avant de servir.

Décorer chaque coupe à volonté de crème Chantilly mise à la poche à douille, de granulés, ou de copeaux de chocolat.

**Samedi**

- **Midi**

***Pamplemousse***

***Saucisses grillées, purée de carottes***

***Compote de pommes***

- **Soir**

***Gratin de pommes de terre au lard***

Cuisson : 40 mn.

Pour 6 personnes.

1 kg de pommes de terre, 200 g de lard fumé, gruyère, 1/2 l de lait, 2 œufs, sel, poivre, beurre.

Couper en fines rondelles les pommes de terre.

Beurrer un plat à gratin, tapisser le fond de pommes de terre. Recouvrir de lard fumé passé à la poêle et de lamelles de gruyère.

Assaisonner modérément de sel, poivre et renouveler les couches en terminant par le lait battu avec les œufs.

Faire cuire pendant 40 mn à four chaud.

***Fruits***

## Dimanche

- **Midi**

### *Cœurs de palmier vinaigrette*

#### *Lapin sauté aux petits oignons*

Pour 4 ou 5 personnes.

Faire fondre 75 g de beurre dans une cocotte, y placer un lapin (1 kg 500 environ) coupé en morceaux; les faire dorer légèrement puis ajouter dans la cocotte 150 g de lard fumé coupé en petits lardons, saler, poivrer, arroser avec un verre de vin blanc et un verre de bouillon. Laisser cuire à feu doux.

Dans une petite cocotte, mettre 24 petits oignons et les recouvrir d'eau; ajouter un morceau de sucre et 30 g de beurre. Couvrir, faire cuire à feu vif jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

Rouler les oignons dans le caramel formé pour les enrober. Retirer les morceaux de lapin de la cocotte ; faire réduire la sauce à feu vif; en napper le lapin; disposer les oignons tout autour.

#### *Bavarois vanille et fruits des bois*

Préparation : 20 mn. A préparer la veille.

1 paquet de fruits des bois surgelés, 1 brique de crème anglaise (aux rayons frais), un demi-verre de lait, 5 feuilles de gélatine (12 g), 30 cl de crème liquide très froide.

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. L'incorporer au lait chaud. Ajouter la crème anglaise.

Rincer un moule à l'eau froide. Ne pas l'essuyer.

Monter la crème liquide en chantilly. Réserver au frais.

Lorsque la crème à la vanille est sur le point de gélifier, incorporer les fruits des bois mélangés (réserver 1 c à soupe de fruits pour le décor) en remuant légèrement. Ajouter délicatement la crème fouettée et verser la préparation dans le moule. La lisser.

Couvrir le moule d'un film de papier étirable. Le mettre au réfrigérateur.

Servir le bavarois décoré des fruits restants. Pour les enfants, accompagner d'esquimaux glacés réalisés avec des petits-suisseaux aux fruits.

Conseils :

- Si l'on prépare le bavarois le jour même, il demande 6 h de réfrigération.

- La crème à la vanille doit être juste sur le point de prendre, mais non encore gélifiée lorsque l'on y incorpore la chantilly. Si elle est trop ferme, la plonger un instant dans un bain-marie tiède.

- Pour démouler facilement l'entremets, tremper un linge dans de l'eau très chaude et en tamponner le moule retourné sur un plat jusqu'à ce que le bavarois se détache.



- **Soir**

### *Repas de crêpes (des idées)*

#### *Pommes*

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recettes proposées par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.