

**Boidi**  
CREATIVE LUNCHBAGS



# Challenge Meal Prep

## Planning repas d'une semaine

©Boidi. Tous droits réservés.

# Avant-propos

*Cet e-book a été écrit par Nam-Thanh NGUYEN CUU, fondatrice de Boïdi. en se basant sur les recommandations nutritionnelles du PNNS (Plan National Nutrition Santé) ainsi que celles de l'ouvrage « La meilleure façon de manger » aux éditions Thierry Souccar.*

*Cet ouvrage vise à donner des recommandations générales pour avoir une alimentation équilibrée et savoureuse, tout en optimisant le temps passé en cuisine.*

*Ces informations ne sont pas des conseils médicaux et ne doivent pas être utilisées pour prévenir un problème de santé quel qu'il soit. En cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire, veuillez adapter les recettes en suivant les conseils d'un professionnel qualifié, adaptés à votre propre situation. La société Boïdi n'assume aucune responsabilité pour tout dommage lié à l'information contenue dans cet ouvrage.*

*Les droits à la propriété intellectuelle sur les informations contenues dans cet ouvrage appartiennent à Boïdi. Aucun droit n'est transféré à quiconque acquière ou fait usage de l'ouvrage. Toute adaptation, reproduction et distribution de cet ouvrage par un tiers est formellement interdite, sous quelque forme que ce soit (email, partage électronique).*

**©Boïdi. Tous droits réservés.**



# Sommaire

Introduction au Meal Prep.....p : 4 à 9

Le planning de la semaine.....p : 10 à 11

Comment utiliser ce planning.....p : 12 à 18

Planning détaillé & Recettes..... p : 19 à 45

A imprimer.....p : 46 à 51

- Planning de repas (p : 47)
- Temps en cuisine (p : 48)
- Liste des courses - option 1 (p : 49)
- Liste des courses - option 2 (p : 50-51)

# Introduction au Meal Prep



# Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

**C'est l'éternelle question que l'on se pose tous les jours et à laquelle on n'a pas forcément la (meilleure) réponse.**

Il arrive souvent que l'on soit à court d'idées lorsqu'il s'agit de cuisiner le soir ou que l'on n'ait pas tous les ingrédients pour tester une nouvelle recette. Du coup, on finit souvent par manger la même chose : on improvise un dîner à la va-vite qui n'est pas forcément très équilibré ou alors on finit par se faire livrer son repas sans avoir de restes pour sa lunchbox du lendemain.



# Première solution le Batch Cooking

Une première approche pour manger équilibré est de choisir un ou deux jours dans la semaine où l'on va consacrer 2 à 3h pour cuisiner en « batch ».

On prépare des grosses portions de légumes pré-cuites ou non (cuisinées à la vapeur, en poêlées ou en gratin), des féculents et éventuellement les accompagnements protéinés (mais que l'on peut souvent faire au dernier moment le soir).

# Les inconvénients du Batch Cooking

Cette première approche est très bien pour s'assurer de manger équilibré mais elle présente plusieurs inconvénients :

- Il n'est pas toujours facile de trouver ce temps, surtout si on est absent un weekend. Du coup, sans organisation préalable, c'est un peu la course toute la semaine.
- On peut vite tomber dans la lassitude car on mange plusieurs fois la même chose dans la semaine et d'une semaine à l'autre, on va avoir tendance à faire les mêmes « batches ».



# Deuxième solution le Meal Prep

**Le Meal Prep est l'art de planifier et de préparer ses repas à l'avance.**

Si vous êtes déjà bien organisé(e) ou si vous apportez déjà systématiquement votre repas au travail, vous le faites déjà sans le savoir, en prévoyant de cuisiner un peu plus le soir pour le lendemain midi.

**Avec Boïdi, nous vous proposons de planifier vos repas à la semaine afin de manger varié, d'optimiser la réalisation de vos courses et la préparation de vos plats.** Après cette première semaine de menu, vous aurez toutes les clés pour créer vos propres menus à la semaine.





# Les inconvénients du Meal Prep

Pour gagner du temps dans la semaine, le Meal Prep demande de la planification et de l'organisation.

Cependant, une fois que vous en aurez pris l'habitude et grâce à tous nos conseils et nos astuces, vous arriverez à trouver de nouvelles idées de recettes et à planifier vos repas en un rien de temps. Les avantages sont si nombreux que l'on vous garantit que vous reviendrez pas en arrière !

Désormais, vous allez prendre plaisir à rentrer chez vous le soir en sachant le délicieux repas qui vous attend.

Prêt(e) à vous lancer ? C'est parti !

# Planning de la semaine

# Planning Meal Prep

By Boïdi

**DIMANCHE**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**MIDI**



Sunday  
Brunch



Wraps de  
poulet rôti



Tagliatelles  
au saumon



Salade césar  
Quinoa  
Poulet rôti



Quinoa  
Brocolis  
Chèvre



Pâtes au  
pesto verde  
et jambon  
fumé



Boulettes de  
lentilles corail  
& Salade

**SOIR**



Poulet rôti  
Haricots verts  
Pâtes



Pavé de  
saumon,  
Quinoa,  
Brocolis



Salade  
niçoise au  
thon et  
haricots verts



Quiche  
Brocolis  
Chèvre &  
Salade



Restes  
ou  
Tartines  
Pesto  
Mozzarella



Dahl de  
lentilles  
corail



Saturday  
Night Dinner

Comment utiliser ce  
planning de repas?



# Un planning en deux options

Nous avons élaboré cette combinaison de repas en intégrant toutes les bonnes pratiques pour optimiser vos courses et votre temps en cuisine. Cependant, il vous reste à choisir l'option qui vous conviendra le mieux.

**1<sup>ère</sup> option :** Vous choisissez de ne réaliser que les plats du soir et d'en cuisiner le double pour le lendemain

**2<sup>ème</sup> option :** Vous suivez nos instructions pas à pas pour avoir une délicieuse lunchbox différente du repas de la veille

Les entrées et les desserts ne figurent pas dans ce planning car ils sont à préparer au gré de vos envies et de votre agenda. Nous vous donnerons des idées de recettes pour en faire dans des quantités qui vous tiendront 2-3 jours.

# De l'entrée au dessert

## **Pourquoi ne pas négliger les entrées...?**

Commencer un repas par une soupe ou par une salade de crudités permet de calmer son appétit. Ainsi, vous consommerez votre plat principal dans des quantités raisonnables et vous sortirez de table plus léger.

## **...ni les desserts ?**

Pensez à consommer des fruits frais au dessert. Pour vous faciliter la tâche, découpez-les en entier à l'avance (ananas, mangue, pomelos...) et laissez-les dans des tupp' translucides dans votre frigo. A portée de main, vous en mangerez plus facilement.

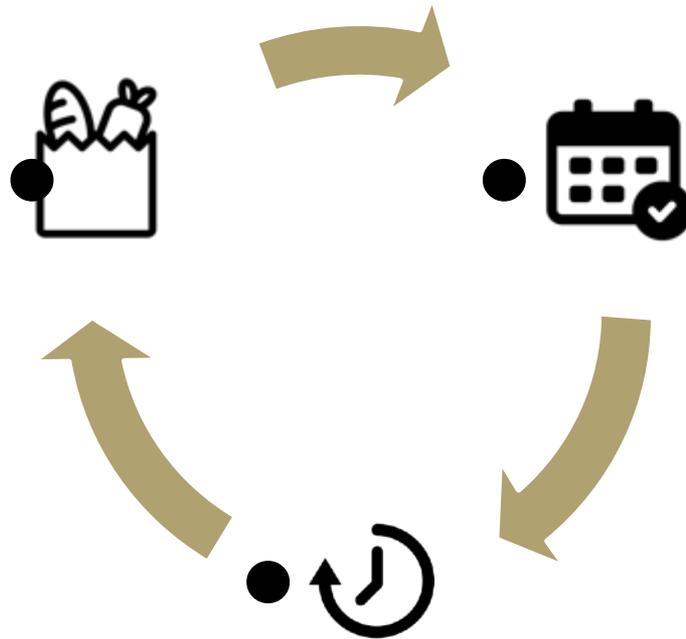
**Ces entrées et ces desserts vous aident ainsi à atteindre les « 5 fruits et légumes par jour » recommandés** et donc à avoir une alimentation équilibrée dans la durée.



# Les objectifs de ce planning

## Faire les courses en une fois

Ce menu a été élaboré afin de faire toutes les courses en une seule fois et cela, même sans congélateur. Les repas à base d'ingrédients ultra-frais (poissons, viandes) sont en début de semaine et on finit avec des plats végétariens à base d'ingrédients qui se conservent mieux (légumes, légumineuses, fromages).



## Une trame de repas simple à suivre

Ce menu propose des plats assez simples afin de vous donner une trame à suivre pour les prochains plannings de repas que vous réaliserez vous-même. Ensuite, en fonction de votre niveau en cuisine et de votre gourmandise, rien ne vous empêchera d'introduire des plats plus sophistiqués.

## Un dîner prêt en moins de 30 min

Lorsque l'on rentre tard et que l'on a (très) faim, on n'a pas trop envie d'attendre 1h avant de passer à table. Pour réussir à préparer un repas en moins de 30 min, il faut donc parfois « s'avancer ». Dans ce menu, nous vous donnons chaque jour les éléments à préparer la veille afin que vos futurs repas puissent se préparer rapidement.

# Quand démarrer ?



## Faites vos courses le samedi

Nous vous invitons à faire vos courses le samedi car nous avons placé des repas « joker » le samedi soir et le dimanche midi. En effet, pour que ce planning soit réaliste, il faut laisser une place à des repas spontanés et festifs, surtout le weekend. De plus, si vous avez oublié quelques ingrédients, vous pourrez encore aller les chercher le dimanche matin.



## Démarrez votre planning le dimanche

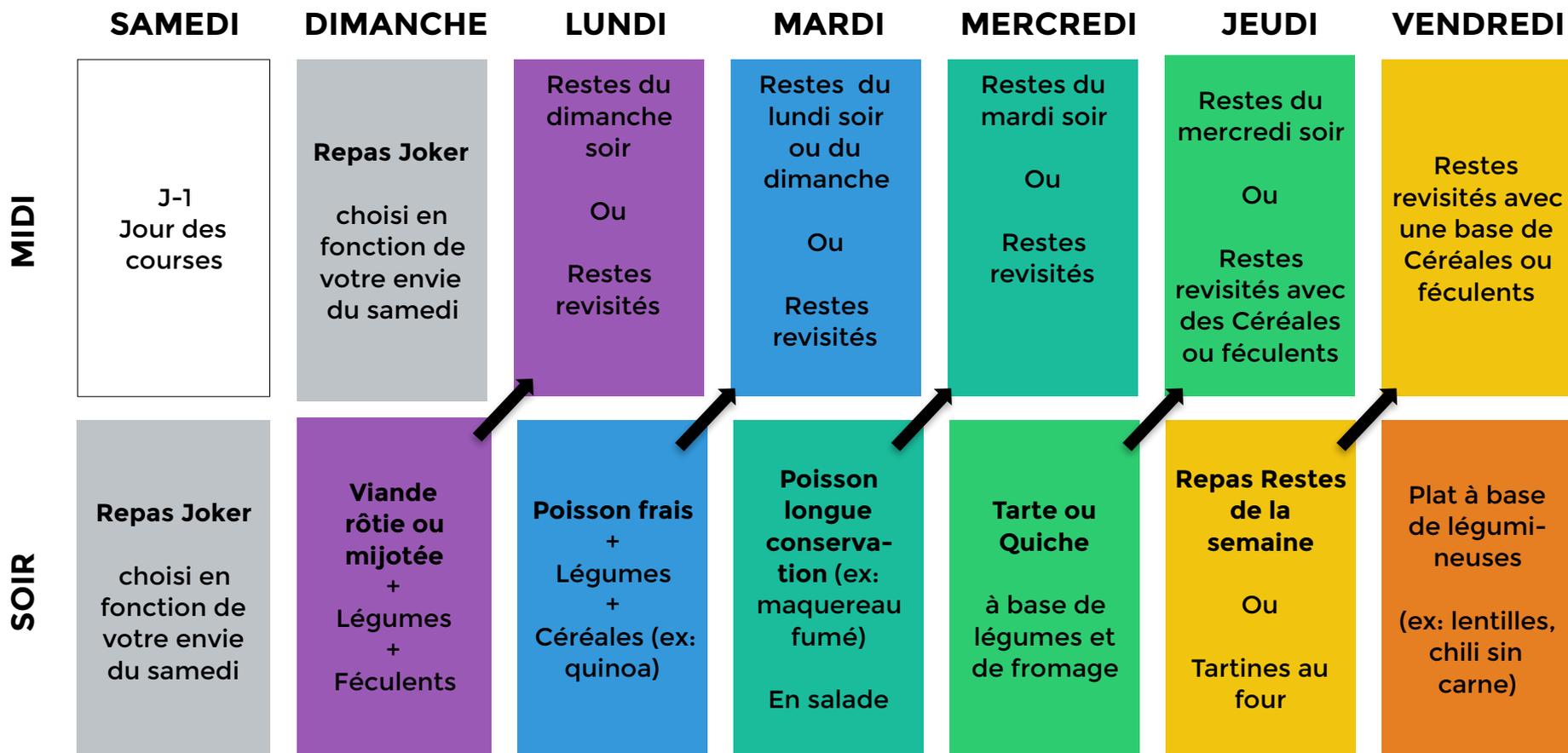
Pour une semaine qui démarre en toute sérénité, nous vous conseillons de démarrer la réalisation de votre planning Meal Prep le dimanche. Vous pouvez ainsi réaliser le repas qui demande le plus de temps (un plat au four ou mijoté) et vous aurez davantage de temps pour préparer à l'avance des entrées et des desserts pour plusieurs jours.



**Vous êtes absents un weekend ?** Pas de panique. Faites vos courses le lundi (vous pouvez vous les faire livrer ou les prendre en drive) et démarrer votre planning en douceur. Essayez de trouver un soir dans la semaine où vous aurez plus de temps pour préparer vos entrées et vos desserts.

# Planning Meal Prep

Une trame facile à suivre



Utilisez en priorité les produits les plus frais à Date Limite de Consommation (DLC) courte

DLC longue

# Quelques conseils

## avant de démarrer

### ✓ **Pour chaque recette, suivez les étapes dans l'ordre**

**Pour chaque recette, nous vous avons choisi de mettre les étapes dans un ordre précis afin d'optimiser votre temps en cuisine.** On commence par lancer la cuisson de ce qui demande le moins de préparation (viande au four, poisson à la vapeur, cuisson à l'eau de pâtes ou de céréales). Pendant ce temps-là, on procède à la découpe des légumes. Si les premiers éléments sont déjà cuits, vous pourrez ainsi réutiliser les casseroles pour la cuisson de vos légumes afin de réduire la vaisselle à faire.

### ✓ **Préparez votre lunchbox avant de passer à table**

Si vous prévoyez d'emporter « les restes » de votre dîner le lendemain midi, préparez votre tupp dès que vous avez fini de cuisiner et **AVANT** de passer à table. Ainsi, il n'y aura pas de risques de se resservir par gourmandise et d'empiéter sur les portions réservées à la lunchbox. Pour certaines lunchbox (wraps, salade) il est possible de les préparer le matin-même pour plus de fraîcheur (dans ce cas, prévoir de se lever 10 min plus tôt) mais la plupart des repas tiendront suffisamment bien une nuit au frigo.

# Le planning détaillé

# Jour J-1 : Samedi

## Préparation de votre liste de courses

### ✓ **Adaptez le nombre de recettes**

Ce menu ne tient pas compte de vos agendas. Ainsi, si vous avez prévu un dîner entre amis dans la semaine, supprimez un plat du soir et prévoyez de cuisiner davantage la veille pour avoir une lunchbox deux jours de suite.

### ✓ **Ajustez le nombre de portions**

Ce menu est prévu pour deux portions à chaque repas. Ainsi, en fonction du nombre de personnes dans votre foyer, nous vous invitons à modifier les quantités si nécessaires.

### ✓ **Réalisez la liste des ingrédients à acheter**

A la fin de ce menu, nous vous proposons une liste de courses pour réaliser tous ces repas. Cependant, n'hésitez pas à substituer des ingrédients s'ils ne sont pas à votre goût.

### ✓ **Faites l'inventaire de votre frigo et de vos placards**

Avant d'aller faire vos courses, réalisez un inventaire rapide afin de bien gérer les dates de péremption de vos aliments et de ne pas acheter des choses en double.

# DIMANCHE

A préparer

Dîner du dimanche soir

Poulet rôti, haricots verts & pâtes

Lunchbox du lundi midi

Wrap de poulet rôti et fromage frais

Repas du  
Dimanche soir

# Poulet rôti, Haricots verts & Pennes



**Temps de préparation (TP) : 20 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 45 min**  
**Temps total : 50 min**

## **Ingédients (pour 2 pers) :**

- 1/3 d'un petit poulet rôti (1 poulet = 6 portions) ou environ 125g de poulet/pers
- 300 g de haricots verts
- 300 g pâtes cuites soit 130g pâtes crues/pers

### **1. Le poulet rôti (TP : 5 min, TC : 45 min)**

Enduisez le poulet de beurre doux. Assaisonnez avec des herbes de Provence, du sel et du poivre. Enfournez 45 min à 200 °C en retournant le poulet à mi-cuisson.

*Meal Prep (MP) : Après cuisson, réservez 2 portions pour le lundi midi et 2 portions pour le mercredi midi*

### **1. Les haricots verts (TP : 10 min, TC : 10 min)**

Équeutez vos haricots verts frais ou utilisez des haricots verts surgelés. Faites les cuire 10 min à la vapeur ou à l'eau. Pour plus de gourmandise, une fois cuits, vous pouvez les poêler rapidement avec une noisette de beurre et un peu d'huile d'olive (l'huile empêchera le beurre de noircir).

*MP: Cuire deux portions de haricots verts supplémentaires (=300g) pour la salade niçoise du mardi soir*

### **2. Les pâtes (TP : 5 min, TC : 10 min)**

Après avoir cuits vos haricots verts, réutilisez la même casserole pour cuire vos pâtes. Cela vous fera moins de vaisselle à laver.

Repas du  
Lundi midi

# Wraps de poulet rôti au fromage frais



**Option 1 :**  
*Emportez des restes  
du dimanche soir*



**Option 2 :**  
*Transformez vos restes  
de poulet rôti en  
wraps !*

**Temps de préparation (TP) : 10 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 0 min**  
**Temps total : 10 min**

## Ingrédients (pour 2 pers) :

- 2 grandes galettes de blé « wrap »
- 2 portions de poulet rôti ou 250g de blanc de poulet poêlé
- 80g de fromage frais
- 2 tomates
- Salade verte

## 1. Wrap :

- Sur une grande galette, **étalez du fromage frais** tel que du Philadelphia Light\* ou du Saint-Morêt allégé\* (*presque deux fois moins calorique que la version classique*).
- **Ajoutez quelques feuilles de salade verte des dés de tomates.** (*Vous pouvez personnaliser avec de la moutarde à l'ancienne ou des dés d'avocat...*)
- **Repliez les extrémités et enroulez le tout.** Coupez la fajitas en deux pour que les demi-wraps tiennent dans votre tupp.

## 2. Accompagnement :

Accompagnez ces wraps de salade verte et de tomates (facultatif). Pensez à apporter une vinaigrette dans un petit pot séparé pour la verser au dernier moment sur la salade.

*MP : Lavez votre salade en entier et essorez-la bien. Conservez-la dans un sac congélation ou un grand tupperware avec un morceau de pain rassis ou du sopalin pour absorber l'excès d'humidité. Votre salade restera fraîche toute une semaine. **Elle vous servira mardi soir, mercredi soir et vendredi midi.***

# LUNDI

A préparer

Dîner du dimanche soir

Pavé de Saumon, Quinoa et Brocolis

Lunchbox du lundi midi

Tagliatelles de saumon

Repas du  
Lundi soir

# Pavé de saumon, Quinoa et Brocolis



**Temps de préparation (TP) : 16 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 18 min**  
**Temps total : 20 min**

## **Ingrédients (pour 2 pers) :**

- 2 pavé ou 200g de filet de saumon
- 100 g de quinoa cru (=2 portions)
- 300 g de brocolis
- Graines de sésame grillée (facultatif)

### **1. Le saumon (TP : 3 min, TC au four : 18 min)**

Faites cuire votre saumon en papillote dans du papier sulfurisé au cuit-vapeur (8 min) ou au four (18 min à 180°C) ou à la poêle (4 min côté peau puis 3 min de l'autre côté).

*Meal Prep (MP) : Pour le lendemain midi : Faites cuire 1 pavé supplémentaire par lunchbox préparée.*

### **2. Le quinoa (TP : 3 min, TC à la casserole : 12 min)**

Faites cuire le quinoa dans un grand volume d'eau bouillante. Egouttez.

*MP : Pour les mercredi et jeudi midis, réservez une portion supplémentaire par lunchbox préparée*

### **3. Le brocolis (TP : 10 min, TC à la casserole: 10 min)**

Détaillez le brocolis en bouquets et lavez-les. Gardez la tige en retirant la partie inférieure et la peau dure. Découpez en bâtonnets. Faites cuire le tout au cuit-vapeur (7min) ou à l'eau bouillante (10 min), éventuellement après le quinoa, dans la même casserole.

*MP : Pour ce repas et ceux de mercredi et jeudi, faites cuire au total 1 kg de brocolis. Pour ces 3 recettes, vous pouvez remplacer le kilo brocolis par 4 gros blancs de poireaux.*

Repas du  
Mardi midi

# Tagliatelles de saumon



**Temps de préparation (TP) : 8 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 10 min**  
**Temps total : 10 min**

## **Ingrédients (pour 2 pers) :**

- 170 g de pâtes crues  
(éq. 390g cuites)
- 2 pavé ou 200 g de filet de saumon
- 1 oignon
- 20 cL soit 1 brique de crème liquide

## **1. Les tagliatelles (TP : 3 min, TC : 10 min)**

Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Egouttez et réservez dans votre lunchbox.

## **2. La sauce (TP : 5 min, TC : 10 min)**

A feu moyen, faites revenir 1 oignon dans un 1 C.à.S d'huile d'olive. Lorsque l'oignon devient translucide et fondant, ajouter 1 briquette de crème liquide. Assaisonnez avec du sel, du poivre et si vous en avez de la noix de muscade moulue. Lorsque la sauce est prête, ajoutez le pavé de saumon cuit et émietté grossièrement.

**Conseil :** vous pouvez faire cuire les tagliatelles pendant votre dîner et faire cuire la sauce après dans la même casserole pour économiser de la vaisselle et du temps.

## **3. Assemblage**

Dans votre lunchbox, déposez la sauce sur vos pâtes. Une fois le plat refroidi, conservez-le au frigo toute la nuit.

# MARDI

A préparer

Dîner du mardi soir

Salade niçoise

Lunchbox du mercredi midi

Salade Cesar version quinoa



**Temps de préparation (TP) : 15 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 10 min**  
**Temps total : 15 min**

### **Ingrédients (pour 2 pers) :**

- Salade, haricots verts du dimanche
- 2 tomates
- 12 cm de concombre
- 12 olives vertes ou noires
- 2 œufs
- 1 boîte de thon

### **1. Cuisson des œufs durs (TP : 5 min, TC : 10 min)**

Cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 min. Laissez refroidir. Ecalez les œufs et coupez-les en 4.

### **1. Découpe des crudités (TP : 5 min, TC : 0 min)**

- Coupez les olives en deux.
- Coupez 1 tomate par personne en quartiers.
- Coupez 6 cm de concombre par personne en dés

*Meal Prep (MP) : Coupez 1 tomate supplémentaire et ¼ de concombre pour chaque lunchbox du lendemain midi*

### **2. Assemblage de la salade (TP : 5 min)**

- Réutilisez la salade prélavée et les haricots verts précuits du dimanche soir.
- Ajoutez les œufs durs, les crudités et la boîte de thon.
- Assaisonnez avec une vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.

Repas du  
Mercredi midi

# Salade Cesar version quinoa



**Temps de préparation (TP) : 5 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 0 min**  
**Temps total : 5 min**

## **Ingrédients (pour 2 pers) :**

- 2 portions de poulet (dimanche)
- 2 portions de quinoa (lundi)
- Tomate et Concombre (mardi)
- 140 g maïs (1 petite boîte)
- Quelques radis roses (facultatif)

## **1. Assemblage de la salade (TP : 5 min, TC : 0 min)**

Réutilisez :

- le quinoa précuit du lundi soir
- la tomate et le concombre découpés de la veille

Ajoutez :

- 75g de maïs soit ½ boîte de conserve (petit format)
- quelques radis roses découpés en rondelles (facultatif) pour apporter de la couleur à votre salade

## **2. Vinaigrette :**

Pensez à apporter une vinaigrette dans un petit pot séparé pour la verser au dernier moment sur la salade.

.

# MERCREDI

A préparer

Dîner du mercredi soir

Quiche au Chèvre & Brocolis

Lunchbox du jeudi midi

Quinoa Chèvre & Brocolis

Repas du  
Mercredi soir

# Quiche au chèvre et brocolis



**Temps de préparation (TP) : 15 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 35 min**  
**Temps total : 40 min**

## **Ingédients (pour 4 portions) :**

- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- 200 g de fromage blanc 0%
- 2 CàS rases de maïzena ou farine
- 1/2 bûche de chèvre
- 400 g de brocolis

### **1. Pré-cuisson de la pâte (TP : 5 min, TC : 10 min)**

Piquer et cuire votre pâte brisée à blanc\* à 180°C pendant 10 min.

*\*Vous pouvez aussi réaliser une quiche sans pâte car l'appareil choisi sera assez consistant. Dans ce cas, garnissez votre moule à tarte de papier sulfurisé pour un démoulage plus facile.*

### **1. Préparation de l'appareil (TP : 5 min, TC : 0 min)**

Battre au fouet ou au batteur électrique les œufs, le fromage blanc, la maïzena avec une pincée de sel.

### **1. Assemblage (TP : 5 min, TC : 35 min)**

Sur votre pâte précuite à blanc, répartissez le brocolis précuit du lundi soir et versez l'appareil. Déposez des tranches de buche de chèvre et enfournez 35 min à 180°C.

*Meal Prep : Gardez environ ¼ de bûche de chèvre pour chaque lunchbox préparée pour le lendemain midi.*

Accompagnez cette quiche de votre salade verte prélavée et de votre vinaigrette préférée.

Repas du  
Jeudi midi

# Quinoa Chèvre et brocolis



**Temps de préparation (TP) : 5 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 0 min**  
**Temps total : 5 min**

**Ingrédients (pour 4 portions) :**

- 2 portions de quinoa  
(du lundi ou 100g de quinoa cru)
- 300 g de brocolis cuit (lundi)
- 1/2 bûche de chèvre

**Assemblage de la lunchbox (TP : 5 min, TC : 0 min)**

Grâce aux différents éléments préparés dans la semaine, vous n'avez plus qu'à assembler les ingrédients précuits que vous avez déjà sous la main.

Dans votre lunchbox, mettez une portion de quinoa et de brocolis précuits du lundi soir. Salez et poivrez. Puis déposez quelques tranches de buche de chèvre.

**Cette lunchbox se déguste de préférence chaude . Après l'avoir passée 1 à 2 min au micro-ondes, le chèvre sera bien coulant.**

Note : le quinoa est une excellente base pour des plats chauds ou froids. De manière générale, ajoutez-y quelques légumes et un peu de fromage (chèvre, feta, roquefort, etc.) et le tour est joué !

# JEUDI

A préparer

Dîner du jeudi soir

Tartines Pesto Mozzarella (ou Restes)

Lunchbox du vendredi midi

Pâtes au Pesto verde & Jambon Serrano

Repas du  
Jeudi soir

# Repas

## « Transformez vos restes »



**Temps de préparation (TP) : 10 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 20 min**  
**Temps total : 20 min**

### Ingrédients :

- vos restes de la semaine
- 1 oignon
- Ou du gruyère râpé

Dans la pratique, il y a souvent des imprévus dans la semaine : une sortie dîner ou un repas finalement cuisiné en plus grande quantité. Pour ne pas gaspiller et pour avoir un menu réaliste, il nous a semblé important d'introduire un soir « **restes** ». Il vous permettra de redécouvrir vos plats de la semaine en les combinant de façon différente.

### Comment retravailler ses restes ?

- **En poêlée (le + rapide)**: faites revenir un oignon dans un filet d'huile d'olive et poêler rapidement vos restes de légumes et de viande.
- **En gratin (le + pratique)**: encore plus simple que la quiche, mettez le tout dans un plat à gratin et parsemez de fromage râpé. Enfournez 20 min à 200°C.
- **En quiche (le + fourre-tout)**: mélangez à votre appareil à quiche vos restes de légumes et ajoutez-y du fromage (gruyère râpé, dés de feta, tranches de chèvre, etc.) et le tour est joué !

*Mais si vous avez bien suivi ce menu et que vous n'avez manqué aucun soir, il ne devrait plus rien vous rester. Alors découvrez notre dîner du jeudi soir.*

Repas du  
Jeudi soir

# Tartines Pesto & Mozzarella



**Temps de préparation (TP) : 5 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 8 min**  
**Temps total : 10 min**

## **Ingrédients (pour 2 portions) :**

- 2 grandes tranches de pain  
ou 4 petites
- 2 C.àS. de pesto verde
- ½ boule de mozzarella de 125g

Ce repas à base de tartines est très pratique pour tout menu hebdomadaire. Lorsque l'on fait son menu, on a parfois une soirée incertaine où l'on ne sait pas si l'on dînera chez soi. Par conséquent, voici un repas qui peut être fait à tout moment en quelques minutes et dont les ingrédients se conservent longtemps. Le pain peut être frais ou congelé.

## **Tartines (TP : 5 min, TC : 8 min)**

Déposez 1 C.àS de pesto sur chaque tranche de pain\*. Répartissez les tranches de mozzarella et enfournez 8 min à 200°C.

\*Vous pouvez agrémenter ces tartines en ajoutant des tranches fines de tomates sous la mozzarella.

Selon votre envie, accompagnez ces tartines d'un velouté de légumes (ex : velouté courgettes kiri ou velouté de panais) ou d'une salade verte.

Repas du  
Vendredi midi

# Pâtes au Pesto & Jambon Serrano



**Temps de préparation (TP) : 10 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 10 min**  
**Temps total : 10 min**

## **Ingrédients (pour 2 portion) :**

- 170 g de pâtes  
(ég. 390 pâtes cuites)
- 2 C.à.S de pesto verde
- 1 tomate
- 1/2 boule de mozzarella
- 2 tranches de jambon Serrano

## **1. Cuisson des pâtes (TP : 3 min, TC : 10 min)**

Pendant votre dîner du jeudi soir, faites cuire autant de portions de pâtes (85g) que de lunchbox préparées.

## **2. Découpe (TP : 5 min, TC : 0 min)**

Découpez une demi-tomates et le quart de mozzarella en dés de 1 cm de côté. Découpez grossièrement la tranche de jambon serrano (ou le jambon fumé de votre choix).

## **3. Assemblage (TP : 2 min, TC : 0 min)**

Dans votre lunchbox, mélangez les pâtes avec 1 C.à.S de pesto. Ajoutez les dés de tomates, la mozzarella et le jambon Serrano.

**Note :** Si vous avez restes d'ingrédients, vous pourrez faire avec :

- du jambon fumé : des muffins salés jambon fumé & parmesan (voir recette en annexe)
- tomates & mozzarella : une entrée rapide
- tomates & mozzarella & jambon fumé : des verrines pour un apéro le weekend

# VENDREDI

A préparer

Dîner du vendredi soir

Dahl de lentilles corail

Lunchbox du vendredi midi

Boulettes de lentilles corail & salade

Repas du  
Vendredi soir

# Dahl de lentilles corail



**Temps de préparation (TP) : 15 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 20 min**  
**Temps total : 20 min**

## **Ingédients (pour 2 portions) :**

- 1 petit oignon
- 1 càS de curry doux (madras)
- 1 càc bombée de concentré de tomate
- 125 g de lentilles corail
- 10 cL de lait de coco

## **Cuisson des lentilles (TP : 5 min, TC : 15 min)**

Rincez les lentilles puis faites les cuire 15 min dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Egouttez et réservez.

*Meal Prep (MP) : Pour les boulettes du lendemain midi, faites cuire 2 portions de lentilles supplémentaires.*

## **Réalisation du dahl (TP : 10 min, TC : 5+5 min)**

- Dans une casserole, sur feu moyen-fort, découpez l'oignon en dés et faites le revenir dans un peu d'huile d'olive.

*MP: Faites dorer 1 oignon supplémentaire pour les boulettes et réservez-les jusqu'au lendemain.*

- Ajoutez le curry doux puis le concentré de tomates et 3 C.à.S d'eau.

- Ajoutez les lentilles cuites puis le lait de coco. Laissez cuire à feu doux 5 min. Si le mélange est trop sec, ajoutez un peu d'eau et laissez cuire jusqu'à obtenir une consistance de purée.

Servir avec du riz basmati (équivalent de 50g de riz sec par personne) ou des naan naturels.

Repas du  
Vendredi soir

# Bonus : Naan (petit pain indien)



**Temps de préparation (TP) : 10 min**

**Temps de cuisson (TC) : 8 min**

**Temps total : 10 min**

**Ingrédients (pour 2 naans) :**

- 50g de fromage blanc
- 60g de farine
- ½ c.à.c d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

*Ultra rapides à réaliser, ces naans indiens accompagneront à merveille vos dahls de lentilles et currys en tout genre.*

## **Réalisation de la pâte (TP : 10 min, TC : 0 min)**

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients et pétrissez la pâte. Formez deux petites boules. Étalez les au rouleau jusqu'à obtenir une épaisseur de 3-4 mm.

Si vous désirez avoir des naans fourrés au fromage, étalez grossièrement une portion de vache qui rit au centre.

Repliez la pâte sur elle-même et fermez bien les bords.

## **Cuisson des naans (TP : 0 min, TC : 8 min)**

Dans une poêle anti-adhésive et sans ajout de matière grasse, sur feu moyen-fort, faites cuire chaque côté pendant 3-4 min. Il faut que le naan soit légèrement doré tout en restant moelleux.

*Meal Prep : Vous pouvez réaliser ces naans à l'avance et les réchauffer le lendemain au four. Attention à ne pas trop les faire cuire à la poêle, sinon ils seront secs.*

Repas du  
Samedi midi

# Boulettes de lentilles corail



**Temps de préparation (TP) : 10 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 25 min**  
**Temps total : 25 min**

## **Ingrédients (pour 2 portions) :**

- 125g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 œuf
- 25g de farine
- 25g de chapelure
- 1 c.à.c de cumin

Avant de commencer, préchauffez votre four à 180°C.

## **Réalisation des boulettes (TP : 10 min, TC : 0 min)**

- Mélangez les lentilles corail et l'oignon cuits de la veille. Ajoutez l'œuf, la farine, le cumin et une bonne pincée de sel.
- Formez des petites boules.
- *Facultatif : vous pouvez roulez les boules dans des graines de sésame doré pour leur donner un petit plus.*

## **Cuisson des boulettes (TP : 0 min, TC : 25 min)**

Disposez sur une plaque de cuisson du papier sulfurisé légèrement huilée. Déposez vos boulettes et faire 20 à 25 min à 180°C.

Servez les bien chaudes avec une salade verte.

*Facultatif : accompagnez ces boulettes d'une sauce au fromage blanc aux fines herbes (ciboulette et/ou coriandre) légèrement citronnée.*

The background is a light-colored, marbled surface with grey and white veining. A white rectangular box with a thin gold border is centered on the page. Inside the box, the text "Bonus" and "Idées recettes" is written in a gold, serif font.

Bonus  
Idées recettes

## Entrées Froides

# Crudités & Salades



**Temps de préparation (TP) : 5 à 15 min**

**Temps de cuisson (TC) : 0 min**

**Temps total : 15 min**

**Ingédients (ex. pour 1 portion) :**

- 1 carotte
- 8 tomates cerises
- ½ endive, 4 cerneaux de noix, 1/8 pommes, 10g de roquefort

- **Crudités râpées :**

**Légumes :** carottes – chou rouge – céleri rave - radis noir

**Assaisonnement :** huile d'olive, jus de citron, sel de guérande, cumin, de sésame grillée...

- **Crudités à picorer :**

**Légumes :** tomates cerises - radis roses - bâtonnets de concombre – chou-fleur cru

**Sauce :** Tsatsiki maison (fromage blanc 0%, citron, ciboulette ciselée) ou Houmous maison (pois chiches, crème de sésame appelée tahini, jus de citron, ail)

- **Salades composées :**

- Salade de mâche, betterave et feta
- Salade d'endives, noix, pommes et roquefort

**Vinaigrette :** huile d'olive ou de noix + vinaigre balsamique

## Entrées Chaudes

# Les soupes et veloutés



**Pour 6 portions**

**Temps de préparation (TP) : 10 min**

**Temps de cuisson (TC) : 30 min**

**Temps total : 40 min**

- **Soupe aux légumes d'hiver** : 1 Poireau entier, 4 carottes, 1 gros navet, 2 pommes de terre moyennes + 1 cube de bouillon de volaille (facultatif)
- **Soupe de pois cassés** : 1 oignon, 300g de pois cassés + 1 cube de bouillon de légumes ou volaille selon votre goût)
- **Velouté de poireaux** : 2 poireaux entiers + 2 pommes de terre moyenne + 1 trait de crème liquide ou de lait
- **Velouté de courge butternut au lait de coco et curry** : 1 courge butternut de taille moyenne, 20 cL de lait de coco, 2 C.à.S. de curry doux (madras)

### **Préparation :**

1. Mettez tous vos légumes découpés en petits morceaux dans une marmite et les recouvrir d'eau. **Laissez cuire à faible ébullition pendant 25-30 min** jusqu'à ce que tous les légumes soient fondants. Retirez un peu d'eau de cuisson et réservez-la.
2. Mixez le tout. Ajoutez la crème ou le lait (de vache, végétal ou de coco) puis mixez à nouveau. Si la soupe est trop épaisse, ajouter de l'eau de cuisson puis mixer à nouveau.



**Temps de préparation (TP) : 10 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 25 min**  
**Temps total : 25 min**

## **Ingédients (pour 2 portions) :**

- 125g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 œuf
- 25g de farine
- 25g de chapelure
- 1 c.à.c de cumin

## • **Fruits à croquer :**

Pommes, poires, oranges, clémentines, bananes, kiwi

## • **Fruits à pré-découper :**

Ananas, mangue, pomelo chinois

## • **Desserts cuits à base de fruits :**

- **Pommes au four** : Evidez les pommes et déposez une noix de beurre. Enfourez 20 min à 200°C

- **Crumble rapide** : Faites cuire des pommes découpés en morceaux avec éventuellement des framboises congelés. Servir avec des biscuits bretons ou des spéculoos émiettés)

- **Ananas caramélisés** : Dans une poêle, faites chauffer une noisette de beurre et un peu de sucre. Déposez les tranches d'ananas et laissez caraméliser 4 min de chaque côté.

Idées de  
desserts

# Le fondant au chocolat allégé (à la betterave)



**Temps de préparation (TP) : 15 min**  
**Temps de cuisson (TC) : 45 min**  
**Temps total : 60 min**

## **Ingédients (pour 10 portions) :**

- 200g de chocolat noir
- 200g de betterave cuites
- 3 œufs + 80g de sucre roux
- 80 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 40g de beurre + 1 pincée de sel

0. Préchauffer le four à 150 °C.

1. Faire fondre le chocolat au bain marie ou 2 min au micro-ondes à pleine puissance.

2. Battre\* les œufs avec le sucre roux (ou sucre blanc si vous n'avez pas de sucre roux). Rajouter la farine et la levure et battre\* à nouveau.

3. Réduire la betterave en purée (à l'aide d'un mixeur plongeant, d'un hachoir ou d'un blender, sinon la râper). Ajouter la betterave au mélange.

4. Verser la pâte dans un moule à cake (de préférence) et enfourner 45 min à 150°C.

\*Astuce : Utiliser un batteur électrique, c'est plus rapide et plus efficace. Le mélange sera bien homogène.

*Dans cette recette, le gâteau sera absolument moelleux et fondant. On ne sent pas du tout la betterave ! Il existe des recettes de gâteau sans beurre à base de courgette mais l'avantage de cette recette, c'est que l'on trouve de la betterave cuite sous vide toute l'année.*

A imprinter

# Planning Meal Prep

## Le menu

**DIMANCHE**

**LUNDI**

**MARDI**

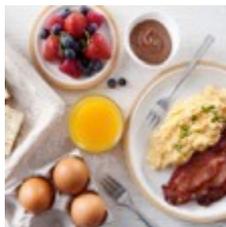
**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**MIDI**



Sunday  
Brunch



Wraps de  
poulet rôti



Tagliatelles  
au saumon



Salade césar  
Quinoa  
Poulet rôti



Quinoa  
Brocolis  
Chèvre



Pâtes au  
pesto verde  
et jambon  
fumé



Boulettes de  
lentilles  
corail &  
Salade

**SOIR**



Poulet rôti  
Haricots verts  
Pâtes



Pavé de  
saumon,  
Quinoa,  
Brocolis



Salade  
niçoise au  
thon et  
haricots verts



Quiche  
Brocolis  
Chèvre &  
Salade



Restes  
ou  
Tartines  
Pesto  
Mozzarella



Dahl de  
lentilles  
corail



Saturday  
Night Dinner

# Planning Meal Prep

## Le temps en cuisine

TP : Temps de préparation

TC : Temps de cuisson

MIDI

**DIMANCHE**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

Repas  
« Joker »

TP : 10'  
TC : 0'

Lunchbox  
prête en 10'

TP : 8'  
TC : 10'

Lunchbox  
prête en 10'

TP : 5'  
TC : 0'

Lunchbox  
prête en 5'

TP : 5'  
TC : 0'

Lunchbox  
prête en 5'

TP : 10'  
TC : 10'

Lunchbox  
prête en 10'

TP : 10'  
TC : 25'

A table en  
25'

Sunday  
Brunch

Wraps de  
poulet rôti

Tagliatelles  
au saumon

Salade césar  
Quinoa  
Poulet rôti

Quinoa  
Brocolis  
Chèvre

Pâtes au  
pesto verde  
et jambon  
fumé

Boulettes de  
lentilles  
corail &  
Salade

SOIR

TP : 20'  
TC : 45'

A table en  
45'

Poulet rôti  
Haricots verts  
Pâtes

TP : 16'  
TC : 18'

A table en  
20'

Pavé de  
saumon,  
Quinoa,  
Brocolis

TP : 15'  
TC : 10'

A table en  
15'

Salade  
niçoise au  
thon et  
haricots verts

TP : 15'  
TC : 35'

A table en  
40'

Quiche  
Brocolis  
Chèvre &  
Salade

TP : 5'  
TC : 8'

A table en  
10'

Restes  
ou  
Tartines  
Pesto  
Mozzarella

TP : 15'  
TC : 20'

A table en  
20'

Dahl de  
lentilles  
corail

Repas  
« Joker »

Saturday  
Night Dinner

# Liste des courses – 1<sup>ère</sup> option

Pour 2  
personnes  
(4 portions / plat)

On ne cuisine que les plats du soir (les quantités sont doublées pour les lunchbox du lendemain)

Repas	Viande / Poisson/ Oeuf	Légumes	Féculents / Céréales	Produits laitiers	Autres
<b>Dimanche soir :</b> Poulet rôti, haricots verts, pâtes	2/3 d'un poulet à rôti ou 500g de blanc de poulet	600 g de haricots verts	260g de pâtes crues (éq. 600g de pâtes cuites)		
<b>Lundi soir :</b> Saumon, quinoa, brocolis	4 pavés de saumon (400g)	600g de brocolis ou 2 gros blancs de poireau	200g de quinoa cru		Graines de sésame (facultatif)
<b>Mardi soir :</b> Salade niçoise	- 4 œufs - 2 boîtes de thon de 112g	- 600g de haricots verts - Salade verte - 4 tomates - 1 concombre			- 24 olives (1 bocal)
<b>Mercredi soir :</b> Quiche, brocolis, chèvre	4 oeufs	- 400g de brocolis ou 2 gros blancs de poireaux - Salade verte		- 200g de fromage blanc 0% - 1/2 Bûche de chèvre	- 1 pâte brisée - 2càS maïzena ou farine T45
<b>Jeudi soir :</b> Repas Restes		1 oignon (restes à poêler)		Ou 70 g Gruyère râpé (restes à gratiner)	
<b>Jeudi soir :</b> Repas Tartines		- Salade verte		-1/2 boule de mozzarella	- 2 CàS de pesto - 2 grandes tranches de pain
<b>Vendredi midi :</b> Pâtes pesto	2 tranches de jambon Serrano	1 tomate	170g de pâtes crues (éq. 390g cuites)	½ boule de mozzarella	- 2 càS de pesto
<b>Vendredi soir :</b> Dahl de lentilles corail		2 oignons	- 200g de riz basmati (sec) ou 4 naans faits maison		- 2 CàS de curry doux - 2 CàC de concentré de tomate - 250 g de lentilles corail - 20cl lait de coco

# Liste des courses – 2<sup>ème</sup> option (1/2)

Pour 2  
personnes  
(2 portions / plat)

On cuisine les plats du soir et un plat différent revisité pour le lendemain midi

Repas	Viande / Poisson/ Oeuf	Légumes	Féculents / Céréales	Produits laitiers	Autres
<b>Dimanche soir :</b> Poulet rôti, haricots verts, pâtes	1/3 d'un poulet à rôti ou 250 g de blanc de poulet	300 g de haricots verts	130g de pâtes crues (éq. 300g de pâtes cuites)		
<b>Lundi midi :</b> Wrap de poulet rôti	1/3 d'un poulet rôti	- 2 tomates - Salade verte		80g de fromage frais (philadelphia)	2 grandes galettes « wrap »
<b>Lundi soir :</b> Saumon, quinoa, brocolis	2 pavés de saumon (200g)	300g de brocolis ou 1 gros blanc de poireau	100g de quinoa cru		Graines de sésame (facultatif)
<b>Mardi midi :</b> Tagliatelles de saumon	2 pavés de saumon	1 oignon	170g de tagliatelles crues (éq.390g cuites)	20 cL de crème liquide (1 brique)	Noix de muscade râpée (facultatif)
<b>Mardi soir :</b> Salade niçoise	- 2 œufs - 1 boîtes de thon de 112g	- 300g de haricots verts - Salade verte - 2 tomates - 1/2 concombre			- 12 olives
<b>Mercredi midi :</b> Salade cesar version quinoa	1/3 d'un poulet rôti	- 2 tomates - ½ concombre - 6 radis roses (facultatif)	100g de quinoa cru		140g de maïs (1 petite boîte)
<b>Mercredi soir :</b> Quiche, brocolis, chèvre	4 oeufs	- 400g de brocolis Ou 2 gros blancs de poireaux - Salade verte		- 200g de fromage blanc 0% - 1/2 Bûche de chèvre	- 1 pâte brisée - 2càS maïzena ou farine T45
<b>Jeudi midi :</b> Quinoa, brocolis, chèvre		300g de brocolis ou 1 gros blanc de poireau	100g de quinoa cru	½ buche de chèvre	

# Liste des courses – 2<sup>ème</sup> option (2/2)

Pour 2  
personnes  
(2 portions / plat)

On cuisine les plats du soir et un plat différent revisité pour le lendemain midi

Repas	Viande / Poisson/ Oeuf	Légumes	Féculents / Céréales	Produits laitiers	Autres
<b>Jeudi soir :</b> Repas Restes		1 oignon (restes à poêler)		Ou 70 g Gruyère râpé (restes à gratiner)	
<b>Jeudi soir :</b> Repas Tartines		Salade verte		-1/2 boule de mozzarella	- 2 CàS de pesto - 2 grandes tranches de pain
<b>Vendredi midi :</b> Pâtes pesto	2 tranches de jambon Serrano	1 tomate	170g de pâtes crues (éq. 390g cuites)	½ boule de mozzarella	- 2 càS de pesto
<b>Vendredi soir :</b> Dahl de lentilles corail		1 oignon	- 100g de riz basmati (sec) ou 4 naans faits maison		- 125 g de lentilles corail - 10cL lait de coco - 1 CàC de concentré de tomate - 1 CàS de curry doux
<b>Samedi midi :</b> Boulettes de lentilles corail	1 oeuf	1 oignon			- 125g de lentilles corail - 25g de farine - 25g de chapelure - 1 CàC de cumin

# Fin du challenge Meal Prep

**Serez-vous arriver au bout de ce challenge ?**

Nous espérons que cette semaine de recettes vous a plu et que la trame vous aidera à établir facilement vos propres plannings de menus.



N'hésitez pas à venir chercher des idées de recettes et à partager vos prochains menus sur notre groupe facebook :« [Idées de repas à emporter \(recettes lunchbox et astuces meal prep\)](#) »



Vous pouvez aussi nous partager les photos de vos jolies créations sur Instagram en nous mentionnant @boidilunchbags. Ça nous fera très très plaisir 😊





# Des questions ?

Vous avez des questions sur ces recettes ou sur le meal prep ? Vous souhaitez nous faire part de vos remarques ?

N'hésitez pas à nous poser vos questions par mail à :  
**[contact@boidi.co](mailto:contact@boidi.co)**

---

Retrouvez-nous aussi :

Sur notre site web  
**[www.boidi.co](http://www.boidi.co)**

Sur facebook et instagram  
**[@boidilunchbags](#)**