

CLIP & CLOSE

#Meal Prep

5 RECETTES SIMPLES ET DÉLICIEUSES À CUISINER À LA MAISON




MADE IN
GERMANY



*[emsa.com/guarantee](https://www.emsa.com/guarantee)

VOTRE #BATCH-COOKING POUR LA SEMAINE AVEC EMSA SIMPLEMENT DÉLICIEUX

COMMENCEZ UNE NOUVELLE SEMAINE BIEN PRÉPARÉE ET MANGEZ DES REPAS VARIÉS ET ÉQUILIBRÉS ! NOUS ALLONS VOUS MONTRER COMMENT PRÉPARER RAPIDEMENT ET FACILEMENT 5 RECETTES COLORÉES !

Achetez tout ce dont vous avez besoin un jour sans stress comme le samedi et commencez ainsi la préparation de délicieux repas le dimanche pour chaque jour de la semaine.

LISTE DE COURSES

Une petite boîte de haricots rouges
Une petite boîte de maïs
50 g de mâche
350 g de brocolis (frais ou surgelés)
150 g de poulet
2 carottes
2 courgettes
1 patate douce
50 g de lentilles rouges
3 oignons
2 gousses d'ail
1 sachet de feta
1 boîte de tomates en morceaux
50 ml de crème

LES INDISPENSABLES que vous avez probablement déjà à la maison :

140 g de riz
100 g de pâtes
Huile d'olive
Bouillon de légumes
Sel et poivre
Paprika
Poudre de piment
Miel
Moutarde
Vinaigre balsamique
Persil



LUNDI :

BUDDHA-BOWL

ACCOMPAGNÉ DE RIZ ET D'UNE VINAIGRETTE À LA MOUTARDE ET AU MIEL

INGREDIENTS

½ boîte de maïs
½ boîte de haricots rouges
50 g de mâche
50 g de brocolis
150 g de poulet
80 g de riz
1 petite carotte

VINAIGRETTE

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à café de moutarde
2 cuillères à café de miel
Sel et poivre

PREPARATION

1. Faîtes cuire le riz en suivant les instructions figurant sur l'emballage et les 350 g de brocolis al dente. Faîtes dorer le poulet et coupez-le en lamelles.
2. Mettez la mâche au fond de la boîte puis le riz, le maïs, les haricots rouges et environ 50 g de brocolis. Disposez enfin les lamelles de poulet par-dessus.
3. Epluchez deux carottes, coupez l'une d'entre elles en lamelles et ajoutez-la également dans le bol. Mettez la seconde de côté.
4. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde et le miel et assaisonner avec du sel et du poivre.



**IL VOUS
RESTE DES
INGRÉDIENTS ?**

**NE VOUS INQUIÉTEZ PAS
! VOUS LES UTILISEREZ
POUR D'AUTRES
RECETTES.**





ASTUCE

LES INGRÉDIENTS
RESTANTS PEUVENT
ÊTRE UTILISÉ POUR
D'AUTRES
RECETTES !

MARDI :

PÂTES À LA SAUCE DE COURGETTES ET À LA FETA

INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- ½ boîte de tomates en morceaux
- 1 gousse d'ail
- ½ sachet de feta
- 100 g de pâtes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Paprika
- Poudre de piment

PREPARATION

1. Faites cuire les pâtes en suivant les instructions figurant sur l'emballage pour une cuisson al dente
2. Epluchez 2 gousses d'ails et coupez-les en petits dés. Lavez 2 courgettes et coupez-les également en dés. Mettez la moitié de côté.
3. Faites revenir les dés de courgettes dans l'huile d'olive pendant environ 10 minutes, puis ajoutez l'ail. Ajouter les tomates en morceaux et assaisonner avec du paprika, du piment en poudre, du sel et du poivre.
4. Verser les pâtes dans la poêle. Couper la feta en dés. Emiettez une moitié sur les pâtes, mettez l'autre moitié de côté.

MERCREDI :

SOUPE AUX COURGETTES ET AUX CAROTTES

INGREDIENTS

1 carotte
1 courgette
1 oignon
400 ml de bouillon
de légumes
50 ml de crème
Sel et poivre
Persil

PREPARATION

1. Couper la carotte déjà épluchée en lamelles. Eplucher et hacher les trois oignons.
2. Portez le bouillon de légumes à ébullition. Ajoutez les carottes, les dés de courgettes et 1/3 des oignons. Faire cuire pendant environ 15 minutes.
3. Réduire en purée et ajouter la crème. Porter brièvement la soupe à ébullition et assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre.
4. Décorer la soupe avec le persil.



ASTUCE

**CONSERVEZ LES
INGRÉDIENTS
DÉJÀ PRÉPARÉS AU
RÉFRIGÉRATEUR DANS
DE PETITES BOITES
DE CONSERVATION
CLIP&CLOSE.**



INGREDIENTS

60 g de riz
50 g de lentilles rouges
½ boîte de haricots rouges
½ boîte de maïs
100 ml de bouillon de légumes
1 gousse d'ail
1 oignon
½ boîte de tomates en morceaux
Paprika
Poudre de piment
Sel et poivre
Huile d'olive

PREPARATION

1. Faîtes revenir la moitié des oignons restants et le reste d'ail dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter le bouillon de légumes, les tomates en morceaux et les lentilles. Assaisonnez le tout avec du paprika et du piment en poudre, du sel et du poivre et laissez mijoter pendant environ 15 minutes.
3. Egouttez le reste des haricots rouges et le maïs et mettez-les également dans la casserole. Laisser mijoter pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Servez le chili avec le riz.

**JEUDI :****CHILLI SIN CARNE
AVEC DU RIZ**

VENDREDI :

MÉLANGE DE PATATES DOUCES ET BROCOLIS AVEC DE LA FETA

INGREDIENTS

1 patate douce
300 g de brocolis
1 oignon
½ sachet de feta
2 cuillères à soupe d'huile
d'olive
Paprika
Poudre de piment
Sel et poivre

PREPARATION

1. Eplucher et couper la patate douce en dés. Ensuite, portez à ébullition dans une casserole puis réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que la patate douce soit cuite.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et revenir les oignons coupés.
3. Ajoutez ensuite les dés de patate douce et assaisonnez avec du paprika, poudre de piment, du sel et du poivre.
4. Faites frire le tout, puis incorporez les brocolis et ajoutez la feta.



**BON
APPÉTIT !**