

## LUNDI GALETTES DE LÉGUMES & FLOCONS D'AVOINE

*Avec mes restes de légumes...*

- Je fais gonfler mes flocons avec un peu de crème, j'ajoute mon reste de légumes de la veille, préalablement émincé, et quelques condiments.
- J'ajoute un œuf battu, puis, après avoir bien mélangé, je graisse ma poêle avec un peu d'huile d'olive et y dépose de grosses cuillères à soupe de ma préparation. J'aplatis avec le dos de ma cuillère et laisse cuire à feu vif 2-3 min. de chaque côté.
- J'accompagne d'une salade verte et voilà : *mon repas veggie du lundi pour toute la famille !*



## MARDI RISOTTO AU POULET

*Avec mes restes de viande et mon bouillon...*

- Je fais suer oignon ou échalote finement hachés dans une casserole puis j'ajoute mon riz avant que ça ne brunisse (je prévois une quantité suffisante pour avoir des restes qui seront la base du repas de jeudi).
- Une fois translucide, j'ajoute une louche de mon bouillon maison (*en cube ou en poudre : ça marche aussi !*) et remue jusqu'à ce que le riz ait tout absorbé. Je renouvelle ensuite l'opération jusqu'à obtenir un riz moelleux et fondant.
- J'agrémente mon risotto du reste de poulet, de poireaux et de champignons... Je lie le tout avec un reste de fromage (emmental, gruyère, parmesan...) et le tour est joué !



## MERCREDI TORTILLA

*Avec mes restes de  
pommes de terre...*

---

Une recette « fourre-tout », au petit goût hispanique, archi-simple à réaliser, qui régalerà toute la famille !

- Je fais suer un oignon émincé dans l'huile, puis ajoute mes fines rondelles de pommes de terre (Tiens... et si je faisais des chîps avec les épluchures ?!), je complète avec des légumes de saison de mon choix.
- Je verse ensuite mes œufs préalablement battus par dessus et fais cuire quelques minutes à la poêle.
- J'accompagne d'une salade de mâche et « *viva España* » !



## JEUDI BOULETTES DE RISOTTO

*Avec mes restes de risotto...*

---

- Dans une assiette creuse, je bats deux œufs. Dans une autre, je verse de la chapelure (que je peux faire moi-même avec un reste de pain rassis !).
- Je forme des boulettes (ni trop petites, ni trop grosses) avec mon reste de risotto du mardi.
- Je roule les boulettes dans l'œuf puis dans la chapelure, je dispose sur un plat.
- Je fais chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu assez vif et mets à cuire les boulettes en les retournant à mi-cuisson.

*Et pour une dégustation ludique, ce soir, papa, maman et les enfants mangeront avec les doigts !*

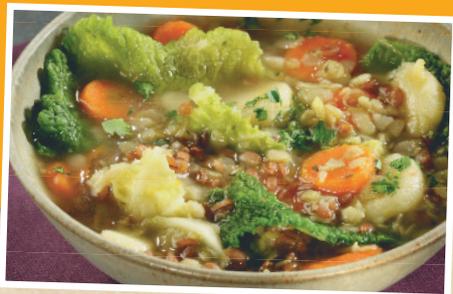


## VENDREDI SOUPE DE SAISON

*Avec mes légumes  
défraîchis, fanes de  
légumes, reste de viande...*

- Je fais revenir en premier oignons ou échalotes dans un peu d'huile, et s'il m'en reste, déglace avec du bouillon.
- J'ajoute entre 1l et 1,5 l d'eau bouillante (*vive la bouilloire qui nous fera gagner du temps !*).
- J'y plonge ensuite mes légumes (pommes de terre, carottes choux... ) dans l'ordre de leur temps de cuisson.
- Et pour une soupe protéinée, je peux également compléter avec mes restes de viande, ou, à défaut : des lentilles corail (qui ne nécessitent pas de temps de trempage).

*voilà un plat de saison, idéal pour se réchauffer pendant les longues soirées d'hiver !*



## SAMEDI QUICHE

*Avec mes restes de soupe...*

Comme j'ai encore le repas du soir à préparer et que mes chérubins d'amouuuuur commencent à courir partout dans la maison en ce samedi pluvieux, je les réquisitionne pour un atelier « pâte brisée » ! Et voilà comment avec un peu de farine, d'huile d'olive, d'eau et de sel, j'occupe intelligemment les enfants tout en gagnant du temps sur mon fond de quiche ! Donc tout en gardant un œil sur les bambins pendant qu'ils confectionnent la pâte, je peux m'atteler à ma garniture...

- Je mélange au fouet 4 œufs, un peu de fécules de maïs (à défaut : de la farine) et 4 c à s de crème. J'ajoute mon reste de soupe préalablement mixée. Je verse le tout dans un plat à tarte que j'aurai, au préalable, garni de mon fond de quiche.
- Je fais cuire à four chaud 40 à 45 min. (la garniture ne doit plus trembloter) puis je sers aussitôt accompagné d'une salade croquante... *miam !*

