
Le menu & les courses de la semaine

~ pour une famille de 4 ~

*Brunchs cosy, cuisine anti-inflammatoire
et organisation douce*

Sept jours d'idées de repas pensés pour bien manger,
soutenir l'énergie de toute la famille, et garder le plaisir
de cuisiner sans se compliquer la vie.

Sommaire

1. Le planning des 7 jours
 2. La liste de courses (frais)
 3. La liste de courses (épicerie)
 4. Les recettes des dîners
 5. La recette bonus : fruit sando aux fraises
 6. Les astuces d'organisation
-

1. Le planning des 7 jours

Sept jours, sept dîners, plus des idées de petits-déjeuners et de déjeuners à composer selon vos envies. Adaptez les portions à votre famille.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Œufs brouillés crémeux, saumon fumé, pain croustillant, demi-avocat	Filet de poulet rôti, patates douces, brocolis vapeur	Saumon, courgettes au four, quinoa
Mardi	Shakshuka express (œufs, tomates cerises, poivron rouge)	Pâtes complètes, sauce tomate maison, boulettes de dinde	Cabillaud, carottes rôties au cumin, riz basmati
Mercredi	Bowl yaourt grec, fruits rouges, flocons d'avoine, beurre de cacahuète	Quiche sans pâte aux épinards et feta, salade verte	Poulet rôti, courge butternut, jeunes pousses
Jeudi	Omelette aux épinards et herbes, demi-avocat, pain grillé	Wraps : reste de poulet, avocat, crudités	Pavé de saumon, poireaux fondus, écrasé de patate douce
Vendredi	Œufs au plat, saumon fumé, tomates cerises, pain grillé	Bowl quinoa, pois chiches, carottes râpées, feta, herbes	Pizza maison pâte fine, légumes rôtis, mozzarella, basilic
Samedi	Brunch cosy : œufs pochés, saumon, avocat, crackers, micro-pousses	Salade tiède : lentilles, poulet, betterave, chèvre	Curry coco au poulet, épinards, riz basmati
Dimanche	Brunch : pancakes au yaourt grec, miel, fruits rouges	Rôti de bœuf, poêlée de légumes verts, patates douces	Soupe butternut-gingembre, œuf mollet, pain au levain grillé

Le week-end, lâchez prise sur les horaires : un grand brunch tardif remplace souvent petit-déjeuner et déjeuner.

2. La liste de courses — produits frais

Quantités prévues pour une famille de 4. Ajustez selon vos habitudes et ce qui reste dans votre frigo.

Article	
Légumes	
Patates douces — 1,5 kg	<input type="checkbox"/>
Courge butternut — 1 (moyenne)	<input type="checkbox"/>
Carottes — 1 kg	<input type="checkbox"/>
Poivrons rouges — 3	<input type="checkbox"/>
Tomates cerises — 3 barquettes	<input type="checkbox"/>
Brocolis — 2	<input type="checkbox"/>
Courgettes — 3	<input type="checkbox"/>
Poireaux — 3	<input type="checkbox"/>
Épinards frais — 2 sachets	<input type="checkbox"/>
Betterave cuite — 1 sachet	<input type="checkbox"/>
Salade verte ou jeunes pousses — 1 grand sachet	<input type="checkbox"/>
Concombre — 1	<input type="checkbox"/>
Avocats — 4 (mûrs à point)	<input type="checkbox"/>
Citrons jaunes — 4 · Citron vert — 1	<input type="checkbox"/>
Gingembre frais — 1 morceau	<input type="checkbox"/>
Ail — 1 tête · Oignons rouges — 2 · Échalotes — 3	<input type="checkbox"/>
Herbes fraîches	
Basilic — 1 botte	<input type="checkbox"/>
Coriandre — 1 botte	<input type="checkbox"/>
Persil plat — 1 botte	<input type="checkbox"/>
Ciboulette — 1 botte	<input type="checkbox"/>
Fruits	
Fraises — 3 barquettes (1 supplémentaire pour le fruit sando)	<input type="checkbox"/>
Framboises — 1 barquette	<input type="checkbox"/>
Mangue ou ananas — 1	<input type="checkbox"/>

Article	
Viandes & poissons	
Œufs bio plein air — 18	<input type="checkbox"/>
Filets de poulet — 1 kg	<input type="checkbox"/>
Poulet entier ou cuisses à rôtir — 1	<input type="checkbox"/>
Pavés de saumon frais — 4	<input type="checkbox"/>
Saumon fumé — 3 paquets de 100g	<input type="checkbox"/>
Pavés de cabillaud — 4	<input type="checkbox"/>
Viande hachée de dinde — 400 g	<input type="checkbox"/>
Rôti de bœuf — environ 1 kg	<input type="checkbox"/>
Crèmerie & fromages	
Yaourt skyr (nature ou fraise) — 6	<input type="checkbox"/>
Yaourts nature — 6	<input type="checkbox"/>
Fromage frais à tartiner (type Saint Morêt) — 1 grand pot	<input type="checkbox"/>
Feta — 1 bloc	<input type="checkbox"/>
Mozzarella — 1 boule	<input type="checkbox"/>
Chèvre frais — 1 bûche	<input type="checkbox"/>
Parmesan — 1 morceau	<input type="checkbox"/>
Crème à fouetter avec mascarpone — 1 brique (pour le fruit sando)	<input type="checkbox"/>

3. La liste de courses — épicerie

Tout ce qui se garde au placard. Vérifiez vos stocks avant : souvent, il ne manque que la moitié des choses.

Article	
Féculents & céréales	
Pâtes complètes ou riches en protéines — 2 paquets	<input type="checkbox"/>
Quinoa — 1 paquet de 500 g	<input type="checkbox"/>
Riz basmati — 1 kg	<input type="checkbox"/>
Flocons d'avoine — 1 paquet	<input type="checkbox"/>
Crackers complets type Wasa — 2 paquets	<input type="checkbox"/>
Galettes de riz — 1 paquet	<input type="checkbox"/>
Pain au levain (boulangerie ou rayon frais)	<input type="checkbox"/>
Pain de mie japonais ou pain de mie blanc moelleux — 1 paquet (pour le fruit sando)	<input type="checkbox"/>
Légumineuses & conserves	
Lentilles vertes — 1 bocal	<input type="checkbox"/>
Pois chiches — 2 bocaux	<input type="checkbox"/>
Sauce tomate de qualité — 2 bocaux	<input type="checkbox"/>
Concentré de tomates — 1 tube	<input type="checkbox"/>
Tomates pelées en conserve — 2 boîtes	<input type="checkbox"/>
Lait de coco — 1 brique (pour le curry)	<input type="checkbox"/>
Oléagineux & en-cas	
Amandes nature — 1 paquet	<input type="checkbox"/>
Noix — 1 paquet	<input type="checkbox"/>
Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté de préférence)	<input type="checkbox"/>
Chocolat noir 85% — 2 tablettes	<input type="checkbox"/>
Miel ou sirop d'agave	<input type="checkbox"/>
Sucré & pâtisserie	
Sucre glace — 1 paquet	<input type="checkbox"/>
Extrait de vanille liquide	<input type="checkbox"/>
Épices & condiments	

Article	
Cumin moulu	<input type="checkbox"/>
Paprika fumé	<input type="checkbox"/>
Curcuma	<input type="checkbox"/>
Curry doux	<input type="checkbox"/>
Origan séché	<input type="checkbox"/>
Fleur de sel	<input type="checkbox"/>
Poivre noir en grains	<input type="checkbox"/>
Huile d'olive vierge extra	<input type="checkbox"/>
Vinaigre balsamique	<input type="checkbox"/>
Pour la pizza maison	
Pâte à pizza fine (ou farine + levure de boulanger pour la maison)	<input type="checkbox"/>

4. Les recettes des dîners

Cinq recettes détaillées des dîners de la semaine, toutes pour 4 personnes. Les autres soirs (mardi, vendredi) reposent sur des bases simples et adaptables.

Lundi · Saumon, courgettes & quinoa

Préparation 10 min · Cuisson 15 min

Ingrédients

- 4 pavés de saumon (≈ 130 g pièce)
- 3 courgettes en rondelles
- 200 g de quinoa cru
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron, 2 gousses d'ail, herbes (thym ou origan)
- Sel, poivre

Préparation

1. Rincer le quinoa et le cuire dans deux fois son volume d'eau salée pendant 12 minutes.
2. Pendant ce temps, mélanger les courgettes avec l'huile d'olive, l'ail haché, les herbes, sel et poivre.
3. Au four ou à l'air fryer (200°C), faire cuire les courgettes 12 min et le saumon (huilé et citronné) 10 min.
4. Servir le quinoa, déposer le saumon dessus, ajouter les courgettes et un trait de citron.

~ Le saumon est riche en oméga-3, l'un des piliers anti-inflammatoires. ~

Mercredi · Quiche sans pâte aux épinards & feta

Préparation 10 min · Cuisson 35 min

Ingrédients

- 6 œufs
- 300 g d'épinards frais (ou surgelés décongelés)
- 150 g de feta
- 20 cl de lait (ou lait de coco)
- 2 c. à s. de farine complète ou de farine de pois chiche
- 1 oignon, 2 gousses d'ail, muscade, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir oignon et ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les épinards et les faire tomber 3 à 4 minutes.
3. Battre les œufs avec le lait, la farine, sel, poivre et muscade.

-
4. Ajouter les épinards refroidis et la feta émietée.
 5. Verser dans un moule huilé et cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la quiche soit dorée.
 6. Laisser tiédir 5 minutes avant de servir avec une salade verte.

~ Les épinards sont riches en vitamine A et en magnésium. ~

Jeudi · Saumon, poireaux fondus & écrasé de patate douce

Préparation 15 min · Cuisson 25 min

Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 3 poireaux (le blanc et un peu de vert tendre)
- 800 g de patates douces
- 20 cl de crème de coco (ou lait de coco)
- 1 c. à c. de curcuma
- Huile d'olive, sel, poivre, citron

Préparation

1. Éplucher et couper les patates douces. Les cuire à l'eau ou à la vapeur 20 minutes.
2. Émincer les poireaux finement, les faire fondre à feu doux dans une cuillère à soupe d'huile d'olive avec un fond d'eau, 15 minutes.
3. Ajouter la crème de coco, le curcuma, sel et poivre aux poireaux. Laisser épaissir 3 minutes.
4. Cuire le saumon au four ou à l'air fryer (200°C) pendant 8 à 10 minutes.
5. Écraser les patates douces à la fourchette avec un filet d'huile d'olive et du sel.
6. Dresser : écrasé, poireaux, saumon, citron.

~ Trio anti-inflammatoire complet : oméga-3, bêta-carotène et curcuma. ~

Samedi · Curry coco au poulet & épinards

Préparation 15 min · Cuisson 25 min

Ingrédients

- 4 filets de poulet en cubes
- 2 sachets d'épinards frais (ou 400 g surgelés)
- 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre
- 1 brique de lait de coco (40 cl)
- 2 c. à s. de pâte de curry doux (ou curry en poudre + curcuma)
- 1 c. à c. de cumin, 1 c. à c. de paprika
- Coriandre fraîche, citron vert
- 200 g de riz basmati

Préparation

1. Lancer le riz dans deux fois son volume d'eau salée, 12 minutes.
2. Faire revenir oignon, ail et gingembre hachés dans une cuillère à soupe d'huile, 3 minutes.

-
3. Ajouter le poulet, dorer 5 minutes. Ajouter les épices, mélanger.
 4. Verser le lait de coco, laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
 5. Ajouter les épinards, les faire tomber 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
 6. Servir avec le riz, parsemer de coriandre et ajouter un trait de citron vert.

~ Curcuma et gingembre forment un combo anti-inflammatoire puissant. ~

Dimanche · Soupe butternut-gingembre & œuf mollet

Préparation 10 min · Cuisson 25 min

Ingrédients

- 1 courge butternut (≈ 1 kg pelée et coupée en cubes)
- 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre frais
- 1 c. à c. de curcuma
- 80 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de lait de coco
- 4 œufs
- Pain au levain pour les tartines grillées
- Huile d'olive, graines de courge pour le topping

Préparation

1. Faire revenir oignon, ail et gingembre dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, 3 minutes.
2. Ajouter la butternut en cubes et le curcuma, mélanger 2 minutes.
3. Verser le bouillon. Couvrir et cuire 20 minutes.
4. Mixer la soupe avec le lait de coco. Rectifier sel et poivre.
5. Cuire les œufs mollets : 6 minutes dans l'eau frémissante, puis bain glacé, puis écaler.
6. Servir la soupe, déposer un œuf mollet, parsemer de graines de courge. Tartine grillée à côté.

~ La butternut est une bombe de vitamine A. Le gingembre apaise l'inflammation et facilite la digestion. ~

5. La recette bonus

Le fruit sando aux fraises

Pour 4 sandwichs · Préparation 15 min · Repos 4 h au frigo (idéal)

Le sandwich japonais aux fraises, ultra photogénique et adoré des enfants. Parfait pour le goûter du week-end ou un dessert léger.

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie japonais (shokupan) ou pain de mie blanc moelleux, croûtes retirées
- 250 g de fraises bien rouges, choisies parmi les plus belles
- 1 brique de crème à fouetter au mascarpone (≈ 33 cl)
- 40 g de sucre glace
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Préparation

1. Laver et équeuter les fraises. Garder les plus belles entières. Sécher délicatement avec du papier absorbant — l'humidité fait pleurer la chantilly.
2. Sortir la brique de crème bien froide du frigo. Fouetter avec le sucre glace et la vanille pendant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une chantilly bien ferme.
3. Retirer les croûtes des 8 tranches de pain de mie.
4. Étaler une couche généreuse de chantilly sur 4 tranches. Disposer les fraises debout en diagonale (alignées selon la diagonale de découpe pour que la coupe révèle le cœur des fraises).
5. Combler les espaces entre les fraises avec encore de la chantilly — zéro vide, sinon le sandwich s'écroule à la coupe.
6. Recouvrir avec les autres tranches, presser légèrement.
7. Emballer chaque sandwich serré dans du film alimentaire. Marquer la diagonale de découpe avec un trait de feutre sur le film. Réfrigérer 2 heures minimum, idéalement 4 heures ou une nuit.
8. Au moment de servir, déballer et couper en diagonale avec un couteau bien aiguisé essuyé entre chaque coupe. Servir immédiatement.

Astuces

- Variante printanière : remplacez une partie des fraises par du kiwi et de la mangue pour un dégradé de couleurs.
- Pour un visuel parfait : assiette en porcelaine ancienne, linge en lin froissé, lumière naturelle.
- Coupez juste avant de servir : la chantilly reste nette pendant 10 minutes, ensuite elle commence à se réchauffer.

6. Les astuces d'organisation

Une semaine de repas réussie tient en trois temps : préparer la liste, ranger intelligemment au retour, doubler les bonnes choses pendant la semaine.

Avant les courses

- Vérifiez vos stocks de placard (huile, riz, quinoa, pâtes, lait de coco, sucre glace) avant de partir.
- Prévoyez un sac isotherme ou une glacière pour les poissons, viandes et la crème, surtout par temps doux.
- Si possible, scindez vos courses : produits frais en magasin (pour choisir vous-même), épicerie en drive (pour gagner du temps).

Au retour des courses : 30 minutes pour gagner toute la semaine

- Lavez et essorez toutes les herbes fraîches, rangez-les dans un torchon humide au frigo. Vous y piocherez toute la semaine.
- Coupez en cubes ce qui prend du temps à préparer (patates douces, butternut), rangez dans des boîtes au frigo.
- Lavez les tomates cerises et les framboises, rangez-les dans des bocaux en verre — joli et pratique.
- Pour les fraises du fruit sando : ne les lavez pas à l'avance, lavez-les juste avant le montage.
- Triez les protéines : ce qui sera utilisé en début de semaine au frigo, le reste au congélateur.

Pendant la semaine

- Lundi : préparez une fournée de barres énergétiques maison (avoine, beurre de cacahuète, chocolat noir) pour avoir des goûters tout prêts.
- Mardi soir : doublez la quantité de riz, vous l'utiliserez en wraps jeudi midi.
- Mercredi : doublez le poulet rôti pour les wraps du jeudi — gros gain de temps.
- Vendredi : si vous faites la pâte à pizza, doublez les quantités et congelez une boule pour la semaine d'après.
- Samedi matin : montez les fruit sandos avant 11 h pour un repos de 4 h au frigo et un goûter parfait.

Pour rester régulière sans pression

- Imprimez ce livret et accrochez-le dans la cuisine, ou gardez-le en favori sur votre téléphone.
- Le dimanche soir, jetez un œil au planning de la semaine et préparez ce qui peut l'être à l'avance.
- Si une recette saute (énergie basse, journée chargée), pas de culpabilité : décalez d'un jour, ou remplacez par un repas express. Le système doit être tolérant pour tenir dans le temps.

Ce livret est un cadre, pas une cage. Adaptez selon votre énergie, vos envies et votre famille.