

menu urgence

1 SEMAINE • 1 PERSONNE • 18€



1repas1euro

Vider ta tête, remplir ton assiette !

IMPORTANT

Chacun a un appétit et des besoins différents. Quand j'indique que telle recette correspond à "1 part", si vous ne vous sentez pas rassasié avec ces quantités et que vous avez besoin de +, ce n'est pas un problème ou anormal, écoutez VOTRE CORPS, vos sensations alimentaires et votre faim.

Votre corps n'est pas celui du voisin et s'il n'a plus faim tant mieux pour lui/elle, mais cela ne signifie pas que vous avez "un problème" si vous avez besoin de manger +

Ecoutez votre corps et vos envies, vous avez le droit de vous resservir, de manger +, de prendre un dessert ...

Je fais mon maximum pour que mon contenu ne soit pas triggering pour les personnes atteintes de T.C.A. et ne souhaite en aucun cas prôner des régimes, des diètes extrêmes et néfastes, et j'en passe.

Si vous souffrez de T.C.A., s'il vous plaît gardez en tête que ce livret n'est pas une prescription, un plan alimentaire à suivre absolument, un plan pour guérir... Entourez-vous de professionnels de la santé et suivez leurs conseils.

MERCI ♥

PRINCIPE

Ce menu est basé sur le principe d'1 repas pour le déjeuner et le dîner : on cuisine une grosse portion le midi comme ça il en reste la moitié pour le soir.

La plupart des repas sont des one-pot afin de nécessiter peu d'énergie.

Un des repas est un "Joker" : un plat tout préparé industriel mais avec une composition correcte !

Ne négligez pas l'huile d'olive / le beurre : ils ont un rôle important pour atteindre un quota de calories suffisant malgré le faible budget.

A close-up photograph of a dish featuring sliced potatoes, a vibrant red tomato sauce, and fresh green herbs. The text "les recettes" is overlaid in white on the left side of the image.

les recettes

lundi

● PETIT-DEJ : BOL FROID AVOINE-BANANE

Ingrédients :

1 pot de yaourt
1 banane
Environ 60g de flocons d'avoine

Mélanger le yaourt énergiquement, le sucrer si désiré. Ajouter ensuite les flocons d'avoine et remélanger. Déposer les bananes coupées en rondelles.

● DÉJEUNER ET DÎNER : SHAKSHUKA ÉPINARDS TOMATE



Ingrédients :

400g d'épinards hachés surgelés
400mL de purée de tomates / tomates concassées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive (important !)
4 oeufs

Pain pour accompagner (2 tranches midi, 2 tranches soir)

Préparation :

Dans une poêle creuse faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Ajouter ensuite les épinards et les tomates concassées. Cuire à feu doux/moyen, mélanger, saler et poivrer.

Quand le mélange est bien cuit et homogène, casser les oeufs dedans ([voir photos, clique](#))
Couvrir et cuire encore 3 min à feu moyen.

Accompagner avec du pain.

● GOÛTER : TARTINES BEURRE CONFITURE

2 tranches de pain beurrées et confiturées (ceci est un verbe)

mardi

● PETIT-DEJ : PANCAKES À LA CONFITURE (2 REPAS)

Ingrédients :

1 oeuf
2 bananes
90g de flocons d'avoine
Confiture

Ecraser les bananes à la fourchette.
Ensuite y ajouter les oeufs et battre le tout.
Enfin ajouter les flocons d'avoine. Mixer si vous voulez pour avoir une pâte lisse (facultatif) et cuire les pancakes dans une poêle huilée.

● DÉJEUNER ET DÎNER : RAVIOLI AUX LEGUMES



Ingrédients :

Il s'agit d'une boîte de 800g (2 repas) de ravioli aux légumes avec une composition correcte pour un plat préparé et qui vous permettra de manger rapidement et d'être calé malgré la fatigue/manque d'énergie pour cuisiner.

[Carrefour*](#)

[E. Leclerc*](#)

*Non sponsorisé

● GOÛTER : TARTINES BEURREES

2 tranches de pain beurrées
Facultatif : les griller pour changer un peu

mercredi

● PETIT-DEJ : PANCAKES (AUTRE MOITIÉ D'HIER)

● DÉJEUNER ET DÎNER : ONE-POT DAHL



Ingrédients :

140g cru de riz
400mL de purée de tomates / tomates concassées
400g de carottes
100g secs ou 1 grosse conserve de lentilles
Sel, poivre, curry
2 càs d'huile d'olive (important !)
500mL d'eau

Verser tous les ingrédients dans une poêle creuse et laisser cuire 15 min en mélangeant régulièrement. ([voir vidéo](#), [clique](#))

Si vous prenez des lentilles en conserve, rincez-les et ajoutez-les à la fin car elles sont déjà cuites.

● GOÛTER : TARTINES

2 tranches de pain beurrées

jeudi

● PETIT-DEJ : BOL FROID AVOINE-BANANE

Ingrédients :

1 pot de yaourt
1 banane
Environ 60g de flocons d'avoine

Mélanger le yaourt énergiquement, le sucrer si désiré. Ajouter ensuite les flocons d'avoine et remélanger. Déposer les bananes coupées en rondelles.

● DÉJEUNER ET DÎNER : ONE-POT PATATES



Ingrédients :

500g de pommes de terre
6 càs de crème fraîche
250g de pois chiches (la moitié d'une grosse boîte)
400g de carottes
2 càs d'huile d'olive (important !)
Sel, poivre
300mL d'eau

Tout verser dans une poêle creuse et cuire 25 min en mélangeant de temps en temps ([voir vidéo, clique](#))

● GOÛTER : PAIN PERDU

2 tranches de pain + une noix de beurre + 1 oeuf

Battre l'oeuf dans un bol, tremper les tartines dedans et les poêler dans une noix de beurre.

vendredi

● PETIT-DEJ : PORRIDGE À LA BANANE

Ingrédients :

60g de flocons d'avoine
1 verre de lait
1 banane

Ecraser les bananes à la fourchette.
Dans une casserole verser le lait et l'avoine. Faire chauffer à feu doux jusqu'à obtenir une sorte de bouillie épaisse. Couper le feu et ajouter la purée de bananes, bien mélanger.



● DÉJEUNER ET DÎNER : ONE-POT PASTA TOMATES ÉPINARDS OEUF



Ingrédients :

140g cru de pâtes
400 mL de tomates concassées
400g d'épinards
4 oeufs
sel, poivre
2 càs d'huile d'olive (important !)
450mL d'eau

Préparation :

Il suffit de placer tous les ingrédients dans une poêle à bords hauts ou un wok puis de mettre à chauffer à feu moyen avec un couvercle.
Laisser cuire 12 min en mélangeant de temps en temps pour que les pâtes ne collent pas au fond.

Quand les pâtes sont cuites, former un trou au centre, casser les oeufs, couvrir 3 min ([voir vidéo, clique](#))

● GOÛTER : TARTINES

2 tranches de pain beurrées (+ confiture si vous voulez)

samedi

● PETIT-DEJ : BOL FROID AVOINE-BANANE

Ingrédients :

1 pot de yaourt
1 banane
Environ 60g de flocons d'avoine

Mélanger le yaourt énergiquement, le sucrer si désiré. Ajouter ensuite les flocons d'avoine et remélanger. Déposer les bananes coupées en rondelles.

● DÉJEUNER ET DÎNER : ONE-POT RICE



Ingrédients :

140g cru de riz
250g de tomates cerises (l'autre moitié de la grosse boîte)
200g de pois chiches
6 càs de crème fraîche
sel, poivre

Préparation :

Il suffit de placer tous les ingrédients dans une poêle à bords hauts ou un wok puis de mettre à chauffer à feu moyen avec un couvercle.

Laisser cuire 15 min à feu moyen en mélangeant de temps en temps.



● GOÛTER : TARTINES

2 tranches de pain beurrées

dimanche

● PETIT-DEJ : BOL FROID AVOINE-BANANE

Ingrédients :

1 pot de yaourt
1 banane
Environ 60g de flocons d'avoine

Mélanger le yaourt énergiquement, le sucrer si désiré. Ajouter ensuite les flocons d'avoine et remélanger. Déposer les bananes coupées en rondelles.

● DÉJEUNER ET DÎNER : SOUPE CONSISTANTE AUX CHAMPIGNONS



Ingrédients :

250g de champignons
500g de pommes de terre
500mL de lait (rend plus consistant et protéiné, rassasie bien !)
500mL d'eau
sel, poivre
2 càs de beurre

Préparation :

Couper les champignons en morceaux et les faire cuire dans le beurre.
Ajouter ensuite les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux, le lait et l'eau.
Mélanger, saler, poivrer et cuire 25 min à feu doux.
Tout passer au mixeur, ajouter un peu de crème (facultatif) et accompagner avec du pain.

● GOÛTER : TARTINES

2 tranches de pain beurrées

les courses

A vibrant market stall displaying various fresh vegetables and fruits in wooden crates. The produce includes tomatoes, eggplants, potatoes, peppers, and leafy greens. Handwritten price tags are visible on the crates. The background shows more market stalls and blue baskets.

les courses

● POUR UNE PERSONNE, ENV. 18€

Féculents / épicerie salée :

- Flocons d'avoine : 400g
- Pain : 16 tranches
- Pâtes : 140g
- Riz : 280g
- Pommes de terre : 1kg
- Lentilles : 1 grosse conserve ou 100g secs
- Pois chiches : 1 grosse conserve (500g)

Légumes :

- Carottes : 800g
- Epinards : 800g
- Tomates cerises : 250g
- Champignons : 250g
- Tomates concassées ou purée de tomates : 1,2L
- Haricots verts : 200g

Crèmerie, oeufs

- Yaourts nature : 4
- Crème fraîche : 1 gros pot
- Lait : 1L
- Oeufs : 10

Fruits :

- Bananes : 7

Autres :

- Huile d'olive
- Sel, poivre, curry
- Ravioli en conserve : 1 grosse boîte (800g)
- Beurre : 1 petite plaquette
- Confiture : 1 petit pot

menu urgence

1 SEMAINE • 1 PERSONNE • 18€

Rejoins-moi !
[@Trepasteuro](https://www.instagram.com/Trepasteuro)



WWW.TREPAS1EURO.COM