



Les Menus d'Elza

# MANGER POUR MOINS **2€**

/ par personne / repas

---

**7 JOURS DE MENUS  
+ RECETTES RAPIDES  
+ LISTE DE COURSES**



- ✓ Jusqu'à **50€** économisés / semaine
- ✓ Prêt en 30 min
- ✓ Zéro prise de tête

# BIENVENUE DANS VOS MENUS ÉCONOMIQUES

---

Marre de dépenser trop en courses ?  
Fatigué(e) de vous demander chaque jour :  
"Qu'est-ce qu'on mange ?"

Cet ebook va vous simplifier la vie!

En seulement 7 jours, vous allez :

- Gagner du temps en cuisine
- Réduire votre budget courses
- Manger des repas simples, équilibrés et accessibles

---

## CONTENU DE L'EBOOK

---

- 7 jours de menus complets (midi, soir, goûter)
- Des repas simples, rapides et accessibles
- Une liste de courses optimisée pour 4 personnes pour éviter le gaspillage
- Des recettes faciles à réaliser au quotidien


## OBJECTIF DE L'EBOOK

- Réduire votre budget courses
- Gagner du temps chaque semaine
- Ne plus vous demander "qu'est-ce qu'on mange ?"
- Manger équilibré

## UTILISATION DE L'EBOOK

1. Regardez les menus de la semaine.
2. Faites vos courses avec la liste.
3. Suivez les recettes.
4. Gagnez du temps et de l'argent.

## INDICATIONS

 **Une méthode testée en conditions réelles**

Ces menus sont ceux que j'utilise réellement au quotidien pour nourrir ma famille, tout en maîtrisant mon budget.

Pas de recettes compliquées  
Pas d'ingrédients introuvables  
Seulement des repas économiques et adaptés à la vraie vie.

👉 Vous pouvez suivre ces menus tels quels ou les adapter selon vos envies et ce que vous avez déjà dans vos placards.

**SEULEMENT 1,74€ PAR PERSONNE ET PAR REPAS EN MOYENNE.**

**Le prix inclut l'accompagnement + laitage + le fruit.**

Les prix correspondent à des quantités pour des personnes de corpulence moyenne ayant un mode de vie plutôt sédentaire.

**Prenez ce qui vous est utile, simplifiez-vous la vie... et profitez! ✨**

# MENU DE LA SEMAINE

💰 107,52€ pour 4 personnes

🍴 1,74€ / personne / repas

🕒 2h30 en cuisine sur la semaine

## LUNDI



☀️ Curry  
de légumes



🌙 Velouté  
de poireaux



🍏 Compote  
Pain chocolat

## MARDI



☀️ Omelette



🌙 Salade aux  
betteraves



🍏 Compote  
Pain chocolat

---

## MERCREDI

---



☀️ Salade  
aux sardines



🌙 Pizza aux  
3 fromages



🍏 Compote  
Cake vanille

---

## JEUDI

---



☀️ Pâtes  
aux épinards



🌙 Velouté de  
potimarron



🍏 Compote  
Cake vanille

---

## VENDREDI

---



☀️ Poulet à  
l'orange



🌙 Reste de  
velouté



🍏 Compote  
Cake vanille

---

## SAMEDI

---



☀ Reste  
de poulet



🌙 Salade au  
thon



🍏 Compote  
& Cookies

---

## DIMANCHE

---



☀ Lieu noir  
& épinards



🌙 Velouté  
lentilles curry



🍏 Compote  
& Cookies



Les Menus d'Elza

# LISTE DE COURSES

💰 107,52€ pour 4 personnes

🍴 1,74€ / personne / repas

🕒 2h30 en cuisine sur la semaine

## 🍏 FRUITS

- 2 oranges
- fruits pour le dessert

## 🥬 LÉGUMES

- 2 oignons
- 1 tête d'ail
- 2 brocolis
- 12 carottes
- 2 poireaux
- 13 pommes de terre
- 400 g de betteraves
- 1 concombre
- 1 grande salade
- coriandre
- 1 potimarron
- 1 bouquet garni



## ÉPICERIE SALÉE

- 1,2 kg de tomates concassées
- 70 cl de lait de coco
- 530 g pois chiches
- 285 g de maïs
- 500 g de riz
- 2 boîtes de sardines à l'huile
- 1 kg de pâtes
- 20 cl coulis tomate
- 1 pot d'olives noires
- 530 g de lentilles vertes (en conserve)
- 160 g de thon
- poivre\*
- sel\*
- huile\*
- vinaigre\*
- bouillon cube\*
- curcuma\*
- curry en poudre\*
- cannelle poudre\*
- coriandre en poudre\*
- ail en poudre\*
- thym\*
- origan\*



## ÉPICERIE SUCRÉE

- 1 kg de farine
- levure boulangère
- 100 g de pépites de chocolat
- tablette de chocolat
- compotes
- sucre vanillé
- arôme vanille
- pain
- sucre\*
- levure chimique\*



## CRÈMERIE

- 18 oeufs
- 1 feta
- 1 mozzarella
- 1 bûche chèvre
- 50 g de râpé
- 50 cl de lait
- 125 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 10 cl de crème liquide
- produits laitiers pour le dessert (yaourts, fromages, petits-suissees, fromages blancs)



## VIANDE / POISSON

- 1 steak haché
- 4 cuisses de poulet
- lardons fumés
- 4 filets de lieu noir



## SURGELÉS

- 1 kg d'épinards

\*Ces produits ne sont pas comptabilisés dans le coût total des courses car ils sont généralement présents dans nos placards. Je les ai notés pour que vous pensiez à vérifier que vous en avez.

💡 Avant de faire vos courses, pensez à vérifier le contenu de vos placards. Cela vous évitera de dépenser dans des produits que vous avez déjà.



Les Menus d'Elza

# RECETTES

## LUNDI MIDI



4 personnes



15 min de préparation  
20 min de cuisson



1,75€/personne



## Curry de légumes

### INGRÉDIENTS

- 400 g de tomates concassées
- 20 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 3 c a s de curry
- 1 c à c de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- 1 bouillon cube
- 4 carottes
- 1 brocoli
- 1 grosse boîte de pois chiches

### ÉTAPES

1. Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle avec un filet d'huile.
2. Ajouter l'ail émincé et les épices. Mélanger.
3. Ajouter le lait de coco. Bien mélanger.
4. Ajouter ensuite les tomates concassées, le bouillon cube et 1 verre d'eau (ou plus suivant la consistance voulue).
5. Ajouter les légumes et laisser mijoter à feu doux à couvert.  
Servir accompagné de riz.



4 personnes



15 min de préparation  
20 min de cuisson



0,95€/personne

## Velouté de poireaux

### INGRÉDIENTS

- 2 poireaux
- 3 pommes de terre
- 1 steak haché
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1,5 L d'eau

### ÉTAPES

1. Faire revenir cinq minutes les poireaux émincés et le steak haché émietté dans un filet d'huile.
2. Verser l'eau et ajouter le cube de bouillon de bœuf ainsi que les pommes de terre pelées et coupées en morceaux.
3. Laisser mijoter une trentaine de minutes à couvert.
4. Mixer.

# MARDI MIDI



4 personnes



15 min de préparation  
20 min de cuisson



0,70€/personne

## Omelette

### INGRÉDIENTS

- 8 oeufs
- 1 oignon
- 6 pommes de terre

### ÉTAPES

1. Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle avec un filet d'huile.
2. Ajouter les pommes de terre coupées en cubes.
3. Lorsque ces dernières sont cuites, ajouter les œufs battus avec du sel et du poivre.
4. Faire saisir et la retourner à l'aide d'une assiette pour cuire l'autre côté.

Accompagner l'omelette d'une salade verte.



4 personnes



10 min de préparation  
10 min de cuisson



1,50€/personne

## Salade aux betteraves

### INGRÉDIENTS

- 400 g de betteraves
- 2 avocats
- 1 feta
- 285 g de maïs
- 15 cl (120 g) de riz
- huile
- vinaigre
- sel
- poivre

### ÉTAPES

1. Faire cuire le riz et le laisser refroidir ou le passer sous l'eau froide.
2. Couper les betteraves, les avocats et le fromage en cubes.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner de vinaigrette (3 doses d'huile pour un dose de vinaigre + sel, poivre).

# MERCREDI MIDI

 4 personnes



8 min de préparation  
10 min de cuisson



1,20€/personne

## Salade aux sardines

### INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de sardines à l'huile
- 4 carottes
- 300 g de brocolis
- 250 g de pâtes
- 6 c. à s. d'huile
- 2 c. à s. de vinaigre
- sel, poivre

### ÉTAPES

1. Faire cuire les pâtes al dente et les passer sous l'eau froide pour les refroidir.
2. En parallèle, faire cuire le brocoli et râper les carottes.
3. Dans un saladier, ajouter les pâtes avec les sardines égouttées, le brocoli légèrement émietté et les carottes râpées.
4. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
5. Assaisonner la salade et mélanger.



4 personnes



15 min de préparation  
20 min de cuisson



0,97€/personne

## Pizza aux 3 fromages

### INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
- 15 cl d'eau tiède
- 3 c. à s. d'huile
- 15 cl (120 g) de riz
- 20 cl de coulis de tomates
- 1 mozzarella
- 1/2 bûche de chèvre
- 50 g de râpé
- 1 bocal d'olives noires
- origan
- ail en poudre

### ÉTAPES

1. Mettre la farine dans un saladier et faire un puits. Verser la levure dans le puits ainsi que l'eau et l'huile. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
2. Soudr un peu de farine sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étaler la pâte.
3. La recouvrir de coulis de tomates.
4. Soudr d'ail en poudre et d'origan.
5. Déposer la mozzarella et le fromage de chèvre coupés en tranches et parsemer de fromage râpé et d'olives noires.
6. Cuire au four une vingtaine de minutes à 180°C.

Déguster avec de la salade verte.



4 personnes



15 min



1,10€/personne

## Pâtes aux épinards & oeuf frit

### INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 400 g de pâtes
- 500 g d'épinards surgelés
- 400 g de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

### ÉTAPES

1. Faire revenir les épinards dans une poêle avec un peu d'eau.
2. Ajouter les tomates et la gousse d'ail écrasée. Saler, poivrer.
3. En parallèle, cuire les pâtes et les incorporer à la sauce aux épinards.

Servir avec des œufs au plat.



4 personnes



15 min de préparation  
30 min de cuisson



1,40€/personne

## Velouté de potimarron

### INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 1 barquette de lardons fumés
- 4 pommes de terre
- 10 cl de crème liquide
- 1 cube de bouillon
- 1 bouquet garni
- 1 oignon
- poivre

### ÉTAPES

1. Faire revenir 3min l'oignon émincé dans un peu d'huile.
2. Ajouter les lardons et le potimarron coupé en cubes.
3. Au bout de 5 bonnes minutes, couvrir d'1,5 L d'eau (à ajuster suivant la consistance voulue) et mettre le cube de bouillon et les pommes de terre coupées en morceaux.
4. Ajouter le bouquet garni et poivrer.
5. Laisser mijoter à feu doux à couvert une trentaine de minutes.
6. Mixer et ajouter la crème.



4 personnes



10 min de préparation  
30 min de cuisson



1,65€/personne

## Poulet à l'orange

### INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 400 g de tomates concassées
- 15 cl de jus d'orange pressée
- thym
- sel, poivre

### ÉTAPES

1. Faire revenir le poulet dans un peu d'huile.
2. Ajouter le jus d'orange et gratter le fond de la cocotte pour décoller les sucs.
3. Verser les tomates concassées.
4. Saler, poivrer et ajouter le thym.
5. Laisser mijoter à couvert au moins 30 minutes.

Servir avec des haricots verts par exemple.



4 personnes



15 min de préparation  
10 min de cuisson



1,20€/personne

## Salade au thon

### INGRÉDIENTS

- 1 verre de riz
- 160 g de thon en boîte
- 4 carottes
- 1 concombre
- sel, poivre, huile, vinaigre (pour la vinaigrette)

### ÉTAPES

1. Faire cuire le riz et le laisser refroidir ou le passer sous l'eau froide.
2. En parallèle, râper les carottes, tailler le concombre en morceaux.
3. Dans un saladier, ajouter le riz, le thon émietté, le concombre et les carottes.
4. Préparer une vinaigrette avec de l'huile, du vinaigre, du sel et du poivre.  
Assaisonner la salade et mélanger.

# DIMANCHE MIDI



4 personnes



20 min



2,85€/personne



## Épinards à la crème & lieu noir

### INGRÉDIENTS

- 500 g d'épinards surgelés
- 20 cl de crème fraîche
- 4 filets de lieu noir
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

### ÉTAPES

1. Faire cuire le poisson au four ou à la poêle avec un filet d'huile.
2. En parallèle, faire cuire les épinards dans une casserole avec un fond d'eau.
3. Quand ils sont bien décongelés, ajouter l'ail émincé, la crème, du sel et du poivre.

Vous pouvez compléter ce plat avec un peu de riz.



4 personnes



5 min de préparation  
20 min de cuisson



1,80€/personne



## Velouté de lentilles au curry

### INGRÉDIENTS

- 530 g de lentilles en boîte
- 2 c. à c. de curry
- 50 cl de lait de coco
- feuilles de coriandre

### ÉTAPES

1. Faire chauffer les lentilles et y incorporer le lait de coco et le curry.
2. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin.
3. Laisser mijoter puis mixer la soupe. Parsemer de coriandre.

# GOÛTER



6 personnes



15 min de préparation  
20 min de cuisson



0,30€/personne

## Cake à la vanille

### INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 verre d'huile
- 1 verre et demi de lait
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de vanille liquide

### ÉTAPES

1. Mélanger la farine et la levure et former un puits.
2. Dans un autre récipient, mélanger les œufs avec le sucre et le sel.
3. Y ajouter alternativement l'huile et le lait.
4. Bien mélanger et ajouter la vanille.
5. Incorporer petit à petit ce mélange à la farine.
6. Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et faire cuire une vingtaine de minutes à 180°C.

# GOÛTER



6 personnes



15 min de préparation  
10 min de cuisson



0,60€/personne

## Cookies

### INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 85 g de beurre mou
- 100 g de pépites de chocolat
- 1 c. à c. de levure chimique
- 85 g de sucre
- 150 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 c. à c. de sel

### ÉTAPES

1. Malaxer le beurre avec le sucre.
2. Ajouter l'œuf et le sucre vanillé.
3. Ajouter la farine, la levure, le sel et les pépites de chocolat. Bien mélanger après chaque ajout.
4. Déposer des petites boules de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Faire cuire au four une petite dizaine de minutes à 180°C.

# CONSERVATION & BATCH COOKING

- ✓ Gagnez du temps
- ✓ Faites des économies
- ✓ Évitez le gaspillage

## BATCH COOKING

Préparez vos bases à l'avance pour gagner du temps toute la semaine.

À faire en une session :

- Cuire le riz, pâtes ou féculents
- Laver et couper les légumes
- Préparer 1 à 2 plats en grande quantité
- Répartir en portions dans des boîtes

 **Astuce :**

Cuisinez le dimanche pour une semaine sans stress.

## CONSERVATION

### AU FRIGO

- Plats cuisinés:  
3 à 4 jours
- Riz / pâtes:  
3 jours
- Légumes cuits:  
3 jours
- Viande cuite:  
2 à 3 jours

### AU CONGÉLATEUR

- Plats complets:  
jusqu'à 3 mois
- Soupes:  
2 à 3 mois
- Riz / pâtes:  
1 mois

## RÉCHAUFFAGE

### Conseils de réchauffage :

- Micro-ondes: ajouter un peu d'eau
- Poêle: idéal pour redonner du goût
- Four: parfait pour les gratins
- Décongélation: au réfrigérateur la veille

## ASTUCES ANTI-GASPI

- 🥕 Légumes → soupe ou poêlée
- 🍗 Restes → salade, wraps ou bowl
- 🧀 Fromage → congeler râpé
- 🍌 Fruits mûrs → compote ou smoothie

✓ Une bonne organisation, c'est :

- moins de stress
- moins de dépenses
- moins de gaspillage