

Prêt à
l'emploi



Les Menus d'Elza

MENUS SEMAINE PETIT BUDGET

1,74€
/personne
/repas

- ✓ 7 jours complets
- ✓ Repas sains et rapides
- ✓ Liste de courses optimisée
- ✓ Pour famille de 4 personnes
- ✓ Adaptable facilement

Vous trouverez dans les pages suivantes le tableau des menus de la semaine, la liste de courses modifiable et les recettes.

- Les menus

Ils coûtent **3,84€** par personne par jour.

Plus exactement, les repas du midi et du soir reviennent en moyenne, par jour, à **1,74€** chacun par personne et le goûter à **0,36€** par personne.

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

- La liste de courses

J'ai réalisé une **liste de courses pour 4 personnes**. Dans l'hypermarché le plus proche de chez moi, elle coûterait **107,52€**.

Je n'ai pas pris en compte les produits d'assaisonnement (sel, poivre, huile, sucre, épices, herbes sèches). En effet, généralement, ils sont déjà présents dans nos placards. Si jamais ce n'est pas le cas, leur coût de revient serait infime vu la faible quantité utilisée pour la semaine.

Vous pouvez compléter directement la liste de courses depuis votre téléphone ou ordinateur et cocher les cases quand vous faites vos courses en téléchargeant le document dans Adobe.

Petit conseil: 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.

En espérant que ces menus vous soient utiles, je vous souhaite un bon appétit !

1,74€
/pers./repas

Menus de la semaine

Du au



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	- Curry de légumes, Riz -Laitage -Fruit	-Omelette oignon/pommes de terre, salade -Laitage -Fruit	-Salade composée de sardines, carottes, brocoli, pâtes -Laitage -Fruit	-Pates sauce tomate, épinards, œufs au plat -Laitage -Fruit	- Poulet à l'orange, haricots verts -Laitage -Fruit	- Reste de poulet, haricots verts -Laitage -Fruit	- Filets de lieu noir, épinards à la crème, riz -Laitage -Fruit
Goûter	-Fromage -Compote -Pain, chocolat		-Yaourt -Compote -Cake à la vanille			-Verre de lait -Compote -Cookies	
Dîner	-Soupe de poireaux, pdt, steak haché -Laitage -Fruit	-Salade composée de betterave, maïs, avocat, feta -Fruit	- Pizza aux fromages, salade -Fruit	-Soupe de potimarron aux lardons fumés -Laitage -Fruit	- Reste de soupe de potimarron aux lardons fumés -Fruit -Laitage	-Salade de riz, thon, concombre, carottes râpées -Laitage -Fruit	- Soupe de lentilles au curry et lait de coco -Laitage -Fruit

Liste de courses

Semaine du _____ au _____

✓ Cochez directement pendant vos courses depuis votre téléphone

FRUITS		ÉPICERIE SUCRÉE		ÉPICERIE SALÉE		SURGELÉS					
	Qtés		Qtés		Qtés		Qtés				
<input type="checkbox"/>	Oranges	2	<input type="checkbox"/>	Farine	1	<input type="checkbox"/>	Tomates concassées	1,2kg	<input type="checkbox"/>	Epinards	1kg
<input type="checkbox"/>	Pommes		<input type="checkbox"/>	Levure boul.		<input type="checkbox"/>	Lait de coco	70cl	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Poires		<input type="checkbox"/>	Sucre*		<input type="checkbox"/>	Pois chiches	530g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Bananes		<input type="checkbox"/>	Levure chim.*		<input type="checkbox"/>	Maïs	285g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Vanille arôme		<input type="checkbox"/>	Riz	500g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Sucre vanillé		<input type="checkbox"/>	Sardines huile	2 btes	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Pépites choc	100g	<input type="checkbox"/>	Pâtes	1kg	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Pain		<input type="checkbox"/>	Coulis tomate	20cl	BÉBÉ		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Chocolat		<input type="checkbox"/>	Olives noires	1 pot			Qtés
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Compotes		<input type="checkbox"/>	Thon	160g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Lentilles (boîte)	530g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Poivre*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Sel*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Vinaigre*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			CRÈMERIE			<input type="checkbox"/>	Huile*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>				Qtés		<input type="checkbox"/>	Bouillon cube*		<input type="checkbox"/>		
LÉGUMES			<input type="checkbox"/>	Œufs	1	<input type="checkbox"/>	Curcuma*		HYGIÈNE		
	Qtés		<input type="checkbox"/>	Feta	1	<input type="checkbox"/>	Curry*				Qtés
<input type="checkbox"/>	Oignons	2	<input type="checkbox"/>	Mozzarella	1	<input type="checkbox"/>	Coriandre*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Tête d'ail	1	<input type="checkbox"/>	Bûche chèvre	1	<input type="checkbox"/>	Cannelle*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Brocolis	2	<input type="checkbox"/>	Râpé	50g	<input type="checkbox"/>	Ail poudre*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Carottes	12	<input type="checkbox"/>	Lait	50cl		Thym*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Poireaux	2	<input type="checkbox"/>	Beurre	125g		Origan*		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	P. de terre	13	<input type="checkbox"/>	Fromage		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Betterave	400g	<input type="checkbox"/>	Yaourts		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Concombre	1	<input type="checkbox"/>	Petits-suisses		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Coriandre		<input type="checkbox"/>	Fromage blc		BOISSON			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Salade	1 grde	<input type="checkbox"/>	Crème frche	20cl	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Potimarron	1	<input type="checkbox"/>	Crème liq.	10cl	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Bouquet garni	1	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			VIANDE/POISSON			ANIMALERIE			ENTRETIEN		
<input type="checkbox"/>				Qtés			Qtés			Qtés	
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Steak haché	1	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Cuisses poulet	4	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Filets lieu noir	4	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	lardons fumés		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		

*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.

⚠ Pensez à rajouter les produits que vous prenez au petit-déjeuner.

Recettes

Semaine du au



Curry de légumes



4 pers.



15 min de préparation

20 min de cuisson



1,75 € / pers.



- **Ingrédients** : 400g de tomates concassées – 20cL de lait de coco – 1 oignon – 3 gousses d’ail - 3 c à s de curry – 1 c à c de curcuma – 1 c à c de coriandre en poudre – 1 pincée de cannelle – 1 bouillon cube – 1 brocoli – 4 carottes – 1 grosse boîte de pois chiches
- **Étapes** : Faire revenir l’oignon émincé dans une poêle avec un filet d’huile. Ajouter l’ail émincé et les épices. Mélanger. Ajouter le lait de coco. Bien mélanger. Ajouter ensuite les tomates concassées, le bouillon cube et 1 verre d’eau (ou plus suivant la consistance voulue). Ajouter les légumes et laisser mijoter à feu doux à couvert. Servir accompagné de riz.

Soupe aux poireaux



4 pers.



10 min de préparation

30 min de cuisson



0,95 € / pers.



- **Ingrédients** : 2 poireaux – 3 pommes de terre – 1 steak haché – 1 cube de bouillon de bœuf – 1,5L d’eau
- **Étapes** : Faire revenir cinq minutes les poireaux émincés et le steak haché émietté dans un filet d’huile. Verser l’eau et ajouter le cube de bouillon de bœuf ainsi que les pommes de terre pelées et coupées en morceaux. Laisser mijoter une trentaine de minutes à couvert. Mixer.

Omelette oignon, Pommes de terre



4 pers.



15 min de préparation

20 min de cuisson



0,70 € / pers.



- **Ingrédients** : 8 œufs – 1 oignon – 6 pommes de terre (tout dépend de leur grosseur)
- **Étapes** : Faire revenir l’oignon émincé dans une poêle avec un filet d’huile. Ajouter les pommes de terre coupées en cubes. Lorsque ces dernières sont cuites, ajouter les œufs battus avec du sel et du poivre. Faire saisir et la retourner à l’aide d’une assiette pour cuire l’autre côté.



Salade composée à la betterave



4 pers.



10 min de préparation
10 min de cuisson



1,50 € / pers.



- **Ingrédients** : 400g de betterave – 1 petite boîte de maïs – 2 avocats – 1 fromage feta – 1 petit verre de riz (15cl) - huile – vinaigre – sel - poivre
- **Étapes** : Faire cuire le riz et le laisser refroidir ou le passer sous l'eau froide.
Couper les betteraves, les avocats et le fromage en cubes.
Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner de vinaigrette (3 doses d'huile pour un dose de vinaigre + sel, poivre).

Salade aux sardines, carottes, brocoli, pâtes



4 pers.



8 min de préparation
10 min de cuisson



1,20 € / pers.



- **Ingrédients** : 2 boîtes de sardines à l'huile, 4 carottes, 300g de brocoli, 250g pâtes – 6 c à s d'huile – 2 c à s de vinaigre – sel, poivre.
- **Étapes** : Faire cuire les pâtes al dente et les passer sous l'eau froide pour les refroidir.
En parallèle, faire cuire le brocoli et râper les carottes.
Dans un saladier, ajouter les pâtes avec les sardines égouttées, le brocoli légèrement émietté et les carottes râpées.
Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
Assaisonner la salade et mélanger.

Pizza aux 3 fromages



4 pers.



15 min de préparation
20 min de cuisson



0,97 € / pers.



- **Ingrédients** : 250g de farine – 1 sachet de levure boulangère – 15cl d'eau tiède – 3 c à s d'huile – 20cl de coulis de tomate – origan – ail en poudre – 1 mozzarella – ½ buche de chèvre – 50g de râpé – olives
- **Étapes** : 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.
Soupoudrer un peu de farine sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étaler la pâte. La recouvrir de coulis de tomates.
Soupoudrer d'ail en poudre et d'origan.
Déposer la mozzarella et le fromage de chèvre coupés en tranches et parsemer de fromage râpé et d'olives noires.
Cuire au four une vingtaine de minutes à 180°C.

Pâtes aux épinards, sauce tomate, œufs au plat



4 pers.



15 min



1,10 € / pers.




- **Ingrédients** : 400g de pâtes – 8 œufs – 500g d'épinards surgelés – 400g de tomates concassées – sel – poivre – une gousse d'ail
- **Étapes** : Faire revenir les épinards dans une poêle avec un peu d'eau.
Ajouter les tomates et la gousse d'ail écrasée. Saler, poivrer.
En parallèle, cuire les pâtes et les y incorporer.




Soupe de potimarron aux lardons fumés



 4 pers.

 15 min de préparation
30 min de cuisson


 1,40 € / pers.

- Ingrédients : un potimarron – une barquette de lardons fumés – 4 pommes de terre – 10cl de crème liquide – 1 cube de bouillon de poule – bouquet garni – 1 oignon - poivre
- Étapes : Faire revenir 3min l'oignon émincé dans un peu d'huile. Ajouter les lardons et le potimarron coupé en cubes. 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. Ajouter le bouquet garni et poivrer. Laisser mijoter à feu doux à couvert une trentaine de minutes. Mixer et ajouter la crème.

Poulet à l'orange, haricots verts



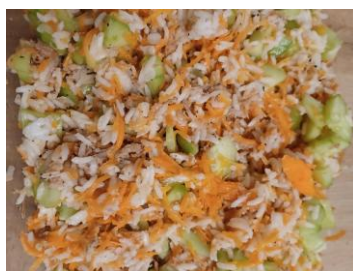
 4 pers.


 10 min de préparation
30 min de cuisson


 1,65 € / pers.

- Ingrédients : 4 cuisses de poulet – 400g de tomates concassées – thym – 15cl de jus d'orange pressée – sel - poivre
- Étapes : Faire revenir le poulet dans un peu d'huile. Ajouter le jus d'orange et gratter le fond de la cocotte pour décoller les sucs. Verser les tomates concassées. Saler, poivrer et ajouter le thym. Laisser mijoter à couvert au moins 30 minutes.

Salade de riz, thon, Concombre, carottes râpées



 4 pers.


 15 min de préparation
10 min de cuisson


 1,20 € / pers.


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

Soupe de lentilles au curry et lait de coco



 4 pers.


 5 min de préparation
20 min de cuisson


 1,80 € / pers.

- Ingrédients : 1 grosse boîte de lentilles préparées – 2 c à c de curry – 50cl de lait de coco – feuilles de coriandre
- Étapes : Faire chauffer les lentilles et y incorporer le lait de coco et le curry. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin. Laisser mijoter puis mixer la soupe. Parsemer de coriandre.

Cake à la vanille

 6 pers.

 15 min de préparation
20 min de cuisson


 0,30 € / pers.




- Ingrédients : 250g de farine – 100g de sucre – 3 œufs – 1 sachet de levure – ½ verre d'huile – 1 verre et demi de lait – une pincée de sel – 1 c à c de vanille liquide
- Etapes : Mélanger la farine et la levure et former un puits.
Dans un autre récipient, mélanger les œufs avec le sucre et le sel. Y ajouter alternativement l'huile et le lait. Bien mélanger et ajouter la vanille.
Incorporer petit à petit ce mélange à la farine.
Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et faire cuire une vingtaine de minutes à 180°C.

Cookies

 6 pers.

 15 min de préparation
10 min de cuisson

 0,60 € / pers.



- Ingrédients : 1 œuf – 85g de beurre mou – 100g de pépites de chocolats – 1 c à c de levure – 85g de sucre – 150g de farine – 1 sachet de sucre vanillé – 1/2 c à c de sel
- Etapes : Malaxer le beurre avec le sucre.
Ajouter l'œufs et le sucre vanillé.
Ajouter la farine, la levure, sel et les pépites de chocolat.
Bien mélanger après chaque ajout.
Déposer des petites boules de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.
Faire cuire au four une petite dizaine de minutes à 180°C.