

Quelques idées pour se préparer un plateau repas

avec une base de produits surgelés Picard ® ou autre.

Les autres produits proposés se trouvent facilement dans les supérettes de quartier.

A vous de choisir les menus qui vous conviennent et de prévoir votre liste de courses.

Idées repas pour 1 personne	Je rajoute à ma liste de courses
Menu 1 Potage de légumes Tomates farcies & riz 1 laitage nature <u>ou</u> aux fruits 1 compote <u>ou</u> 1 fruit frais +/- 1 morceau de pain selon les besoins de chacun (exemple 1/4 de baguette <u>ou</u> 3 tranches de pain complet <u>ou</u> 3 petites tranches de pain de mie <u>ou</u> 4 biscottes)	☐ 1 sachet de 1kg de potage de légumes surgelés ou 1 brique de potage (1l) ☐ 1 boîte de 4 tomates farcies surgelées (1 repas = 2 tomates) ☐ 1 boîte de riz (il existe des boîtes de sachets individuels prêts à cuire très pratiques) ☐ 4 yaourts naturels <u>ou</u> aux fruits ☐ 4 compotes individuelles <u>Ou</u> ☐ exemple 2 kiwis ☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes
Menu 2 Salade verte assaisonnée Hachis parmentier 1 laitage nature <u>ou</u> aux fruits 1 fruit frais <u>ou</u> 1 compote +/- Pain ou biscottes	☐ 1 salade en sachet prête à consommer ☐ 1 vinaigrette de votre choix ☐ 1 hachis parmentier surgelé ☐ 4 yaourts naturels <u>ou</u> aux fruits (si besoin) ☐ exemple 1 pomme <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin) ☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes (si besoin)

Menu 3 Carottes râpées Colin d'Alaska à la Bordelaise & Purée de courge butternut, patate douce Fromage (exemple 1 tranche de chèvre bûche) + pain Sorbet mangue (2 boules)	☐ 1 barquette de carottes râpées (ou autre crudité) ☐ 1 boîte de Colin d'Alaska à la Bordelaise surgelé (1 pavé = 1 part) (ou autre poisson de votre choix) ☐ 1 sachet de purée de courge butternut, patate douce surgelée (ou autre purée de votre choix) ☐ Fromage de votre choix ☐ Pain (si besoin) ☐ 1 bac de sorbet (fruits au choix mangue <u>ou</u> citron <u>ou</u> framboise...)
Menu 4 Velouté de potiron Steak haché Epinards à la crème & Riz 1 laitage nature ou aux fruits 1 fruit frais <u>ou</u> 1 compote +/- Pain ou biscottes	☐ 1 sachet de velouté de potiron (1kg) <u>ou</u> autre potage de votre choix surgelé ou en brique ☐ 1 boîte de steaks hachés surgelés ☐ 1 sachet d'épinards à la crème surgelés (ou autre légume de votre choix) ☐ 1 sachet de riz (si besoin) ☐ 4 yaourts naturels <u>ou</u> aux fruits (si besoin) ☐ exemple 1 orange <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin) ☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes (si besoin)

Menu 5 Salade verte Tarte aux poireaux 1 laitage nature ou aux fruits 1 fruit frais <u>ou</u> 1 compote +/- Pain ou biscottes	☐ 1 salade en sachet prête à consommer ☐ 1 vinaigrette de votre choix ☐ 1 boîte de 2 tartes aux poireaux surgelées (1 tarte = 1 part) ☐ 4 yaourts natures <u>ou</u> aux fruits (si besoin) ☐ exemple 1 banane <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin) ☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes (si besoin)
Menu 6 Salade de betterave Jambon & Purée de pois cassés Fromage (exemple 1 morceau de fromage de brebis type Etorki®) + pain Sorbet mangue (2 boules)	☐ 1 barquette de betterave en salade (ou autre crudité) ☐ 1 sachet de 2 tranches de jambon blanc ou de poulet ☐ 1 sachet de purée de pois cassés surgelés (ou autre purée de votre choix) ☐ Fromage de votre choix ☐ Pain (si besoin) ☐ 1 bac de sorbet (fruits au choix mangue <u>ou</u> citron <u>ou</u> framboise...) (si besoin)

Menu 7	
Potage de légumes	☐ 1 sachet de 1kg de potage de légumes surgelés ou 1 brique de potage (1l)
Steak haché Ratatouille & Pâtes	☐ 1 Boîte de steaks hachés surgelés (si besoin) ☐ 1 boîte de conserve individuelle de ratatouille ☐ 1 paquet de pâtes
1 laitage nature ou aux fruits	☐ 4 yaourts natures <u>ou</u> aux fruits (si besoin)
1 fruit frais <u>ou</u> 1 compote	☐ exemple 1 barquette de fraises <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin)
+/- Pain ou biscottes	☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes (si besoin)

- J'ai noté « si besoin » pour les laitages et fromage, compotes, potages, pain ou biscottes. Vous rajouterez ces produits à votre liste en fonction de ce qu'il vous reste dans votre frigo et placard et de la liste que vous avez déjà établie pour d'autres menus.
- Faites attention à bien respecter les dates de limite de consommation (DLC) pour les produits frais (Exemple des viandes, charcuteries sous-vide...).
- Rappel ne jamais recongeler un produit décongelé.
- Le potage en brique ou surgelé (1l) vous fera 4 repas.
- Pour les barquettes de crudités ou taboulé, selon leurs tailles (200 ou 400g), elles vous feront 1 ou 2 repas.
- Pour les laitages et compotes, vous pouvez en acheter un peu plus. Ces sont des produits qui se conservent bien (vérifiez cependant la DLC).
Exemple pour une semaine : 1 Camembert (= 6 portions) + 4 yaourts natures + 4 yaourts aux fruits
- Vous pouvez de même acheter des fruits pour une semaine en variant (pommes, oranges, clémentines, kiwis, fraises...). Vous les conserverez dans le bac à légumes de votre réfrigérateur (sauf les bananes).
Exemple pour une semaine en comptant 2 portions de fruits par jour : 4 compotes individuelles, 3 pommes, 3 oranges, 2 bananes et 4 kiwis.