

MARIE - MENU IDEAS



LUNCH

MO

Omelette -
Salade

TU

Croque Monsieur
- salad

WE

couscous salad
with goast
cheese &
tomatoes

TH

Pasta with fresh
homemade pesto

FR

Tomatoes
mozzarella

SA

Brunch &
scrumble eggs

SU

Brunch & waffles

DINNER

Vegetables curry
& basmati rice &
homemade nan

coleslaw with
caesar yoghurt
dressing &
potatoes &
mushrooms

Tomatoes-
Mozarella with
rucola
red & green
fresh pesto &
bruschetta

Bagels with
salmon,
avocados,
cheese, mais &
salad

home made tapas

BBQ - oven
grilled
vegetables -
haloumi &
tomatoes pasta
salad

homemade fresh
summer rolls



LES IDÉES MENU DE HÉLÈNE

MIDI

SOIR

L Poulet rôti au four
+ frites de patate
douce

Asperges &
mayonnaise, jambon
de parme + salade

M Orecchiette aux
brocolis & au
parmesan

Mini-quiches poulet,
cheddar, tomates et
ciboulette + salade

M Porc au caramel
+ wok légumes & riz

Terrine de saumon +
salade tomates/mozza

J Gnocchis au pesto
du petits pois

Cake au épinards +
salade

V Salade chèvre
chaud, lardons,
noix

Oeufs cocotte
saumon +
mouillettes

S Grillades + taboulé
+ salade tomates

Terrine saumon +
salade concombre

D Finir les restes

Cake au épinards +
taboulé



MARIE'S RECIPES (1/2)

Vegetables curry & basmati rice & homemade naan

For 3 servings:

- 2 medium potatoes (around 350g), peeled and cut into 2cm chunks
- 2 large carrot, peeled and sliced diagonally
- ½ cauliflower (around 300g), cut into small florets and halved
- 3 tbsp sunflower or vegetable oil
- 2 large onions, coarsely grated or very finely chopped
- 1 tbsp medium or hot curry powder
- 2 x 400g tin chopped tomatoes
- 300ml/10fl oz vegetable or chicken stock (made with ½ cube), gluten-free if required
- 1 tin chicken peas
- 2 large handfuls young spinach leaves

You can still add mais, green peas, broccoli or other loved vegetables

- **Heat** the oil in a large, non-stick frying pan or wide-based saucepan. Add the onion and cook over a medium heat for 8 minutes or until well softened and lightly browned, stirring regularly. Sprinkle over the curry powder and cook for 30 seconds more, stirring.
- Add the tomatoes to the onions and cook for 2-3 minutes, stirring constantly. Add the stock and bring to a gentle simmer. Add the vegetables and peas or spinach and simmer gently for 5 minutes, stirring regularly. If the sauce thickens too much, add a splash of water.
- You can add any vegetables you have into this curry, just make sure they're chopped small enough to cook in the same time as the potatoes.

If you're not vegetarian, leftover meats from roast dinners work great mixed in too.

Of course you can also serve this curry with rice, naan breads or poppadoms, if you like.

Avocado Salad with Fresh He

Ask of this salad as a sort of 'deconstructed'... The freshness of the herbs and the cool... do is the perfect side for rich chilaquiles... did do well next to simple grilled chicken... you like heat, feel free to include some... peltis.

Start fresh herbs (basil, cilantro) and save the cilantro stems for...

ely diced... nd, toasted (see technique... gin olive oil... fleur de sel... pitas

ado. Place it flat-side... slice thinly... n a serving platter... of avocado, half of... un seeds, a bit of... of the pitas, and... ver in the same

MARIE'S RECIPES (2/2)

Naan bread

For 8 pieces:

If you're looking for a quick, easy and totally delicious Naan Bread recipe, then you have come to the right place!

This is a budget-friendly recipe.

- 5000 g plain flour (or Bakers flour)
 - 7 g dried yeast
 - pinch of salt
 - 1 tsp raw sugar
 - 30 g vegetable or rice bran oil
 - 190 g lukewarm water
- Place all ingredients into the bowl and mix
- Divide the dough into 8 equal pieces and roll out into flat ovals.
- Cook with naan one by one on a hot grill or frying pan.

Fresh spring rolls

These spring rolls are refreshing, colorful, fun and easy to make. This is the Asian version of the fajitas, where the whole family can create their own fresh rolls.

These filling ingredients are flexible. You can use other vegetables or ingredients you like.

- Thin rice noodles
- Butter lettuce
- Red cabbage (or green cabbage)
- Carrot
- Cucumber
- Avocado
- Green onion, cilantro and mint
- Tofu, for those who like it

For the non vegetarians: shrimps, chicken bites, tuna

Place one rice paper in the boiled water and let it rest for about 20 seconds, give or take. Wait until the sheet is

pliable but not super floppy. Carefully lay it flat on the towel. You can now fill your roll.

do Salad with Fresh He

of this salad as a sort of deconstructed freshness of the herbs and the cool, the perfect side for rich chilaquiles. well next to simple grilled chicken like heat, feel free to include some

fresh herbs (basil, cilantro stems for

toasted (see technique

olive oil

side of

Place it flat-side

thinly

serving platter

avocado, half of

seeds, a bit of

pepitas, and

in the same

LES RECETTES D'HÉLÈNE (1/2)

Frites de patate douce

Ingrédients pour 4 personnes

- 500gr de patate douce coupée en frites (env. 1 grande)
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 blanc d'oeuf (le secret pour que les frites soient croustillantes)
- Une pincée de paprika
- Une pincée de fleur de sel

Préparation (10 mn + 35 mn de cuisson)

- Préchauffez votre four à 210°C et placez du papier cuisson sur une grande plaque allant au four.
- Épluchez les patates douces et découpez les en frites épaisses.
- Disposez-les dans un grand saladier et versez de l'huile d'olive, les épices, le blanc d'oeuf et mélangez bien pour bien le répartir sur les frites.
- Placez chaque frite une à une sur la plaque en faisant bien attention à les espacer entre elles (sinon, elles ne développeront pas de croûte et seront molles).
- Mieux vaut faire plusieurs fournées s'il manque de place sur la plaque.
- Enfournez pour 20 mn puis retournez chaque frite en les laissant espacées le plus possible puis ré-enfournez pour env. 15mn.

Orecchiette aux brocolis & au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes

- 1/2 brocoli à couper en petites fleurettes
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 échalotes
- De l'huile d'olive
- 500 g de pâtes Orecchiette cuites
- Du parmesan râpé et des copeaux de parmesan

Préparation (20 mn)

- Dans une sauteuse, avec de l'huile d'olive, faire revenir les échalotes émincées. Ajouter ensuite l'ail. Remuer une bonne minute avec une spatule en bois.
- Incorporer les fleurettes de brocoli et les laisser fondre quelques bonnes minutes.
- Saler et poivrer.
- Ajouter les pâtes, cuites au préalable. Bien mélanger. Pour finir, saupoudrer du parmesan râpé.

Servir aussitôt en ajoutant quelques copeaux de parmesan.

LES RECETTES D'HÉLÈNE (2/2)

Mini-quiches tomates, fromage, poulet & ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 oeufs
- 25 cl de crème liquide
- 60 gr de fromage râpé
- Un reste de poulet
- Un morceau de cheddar en bloc
- Quelques tomates cerises
- De la ciboulette
- Du poivre et du sel

Préparation (15 mn + 20 mn cuisson)

- Coupez le reste de poulet et le cheddar en dés.
- Rincez les tomates cerise et coupez-les en 4.
- Remplissez les moules à muffins avec ces différents éléments jusqu'à mi-hauteur. Battez les oeufs avec la crème liquide, le fromage râpé, salez, poivrez et ajoutez quelques brins de ciboulette.
- Mélangez bien et versez la préparation dans chaque moule jusqu'à 1 cm du bord.
- Enfournez à 180-200°C pendant 20 minutes. Laissez un peu refroidir avant de démouler et placez sur du papier absorbant car les tomates rendent de l'eau.

Se mange chaud au froid.

Porc au caramel

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 filet mignon (600 g)
- 2 cubes de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe de gingembre moulu, de mélange 4 épices
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 30 morceaux de sucre
- 1 oignon jaune

Préparation (10 mn + 40 mn cuisson)

- Découpez le porc en morceaux. Faites chauffer 50 cl d'eau. Ajoutez les deux cubes de bouillon de poule, 1 cuillère à soupe de gingembre moulu, 1 cuillère à soupe de mélange quatre épices et 3 cuillères à soupe de sauce soja.
- Dans une sauteuse, préparez votre caramel avec le sucre et l'eau. Une fois le caramel prêt, ajoutez le bouillon et tournez très vite pour faire dissoudre le caramel (qui va se durcir) dans le bouillon.
- Une fois le caramel dissout, rajoutez la viande et l'oignon coupé en gros morceaux et mettez à feu très vif.
- Laissez réduire jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé (environ 25 min) et que la viande se mêle au mélange épais caramel-épices.