

PRÉPARATION

EN 1H00

STEP 1 - LE DÉMARRAGE (MINUTES 0 À 5)

Ingrédients :

- 240 g de Riz Noir
- Eau (pour la casserole)
- Sel

Préparation :

1. Préchauffage : Allumez votre four à 190°C (Chaleur tournante). Sortez vos plaques et grilles.
2. L'Eau du Riz Noir : Remplissez une casserole moyenne d'eau salée. Couvrez. Mettez sur feu vif.
3. Lancement Riz Noir (Pour 3 repas) : Dès que ça bout, versez 240 g de Riz Noir

- Action : Baissez le feu (bouillonnement doux), remettez le couvercle.
- Minuteur : Mettez une alarme sur 35-40 minutes. Oubliez-le pour l'instant.

STEP 2 - GÂTEAUX (MINUTES 5 À 15)

Ingrédients :

- 760 g de Yaourt Grec
- 8 Œufs
- 4 c.à.s de Xylitol
- 2 c.à.c d'Extrait de Vanille
- 1 Citron (pour le zeste)
- 80 g de Farine
- 80 g de Poudre d'Amandes
- 1 sachet de Levure Chimique
- 250 g de Fruits Rouges surgelés

Préparation :

1. La Pâte : Dans un grand saladier, fouettez : le yaourt Grec, les oeufs, 4 c.à.s de xylitol, 2 c.à.c d'extrait de vanille, optionnel : Le zeste d'1 citron, ajoutez la farine, la poudre d'amandes, la levure chimique et mélangez.
2. Versez les fruits dans la pâte. Remuez délicatement. Puis répartissez la préparation dans vos 5 boîtes en verre individuelles. Enfournez les 5 boîtes 25 à 30 minute à 190°C

STEP 3 – OMELETTES & ENCAS (MINUTES 15 À 30)

Ingrédients :

Pour les encas :

- 5 Pommes
- 1 c.à.s de Xylitol
- Cannelle

Pour l'omelette :

- 12 Œufs
- 1 botte de Cébettes
- 1 Poivron Rouge
- 1 sachet de dés de Jambon
- Lait (un filet)
- Fromage Râpé
- Sel / Poivre

Préparation :

1. Les Pommes (Encas) :

- Lavez 5 Pommes. Coupez-les en cubes de 2 cm (gardez la peau).
- Mettez-les dans vos 5 récipients
- Saupoudrez de Cannelle (généreusement) + 1 c.à.s de Xylitol. Mélangez.

2. Les Omelettes (4 boîtes) :

- Ciselez la Botte de Cébettes (gardez le vert pour la fin) et coupez 1 Poivron Rouge en petits dés.
- Répartissez dans 4 boîtes en verre : les poivrons, les cébettes et le sachet de dés de Jambon.
- Dans un saladier, battez 12 Œufs + un filet de Lait + Sel/Poivre.
- Versez sur les légumes dans les boîtes. Parsemez de Fromage Râpé.

3. 🔥 ACTION FOUR : Ouvrez le four et pour 25 à 30 minutes..

STEP 4 – VIANDE & RIZ BLANC (MINUTES 30 À 45)

Ingrédients :

- 240 g de Riz Basmati
- 600 g de Poulet (pour le four)
- 30 g de Maïzena
- 600 g de Poulet (pour la poêle)

Préparation :

1. Lancement Riz Basmati (Pour 3 repas) :

- Dans une petite casserole : 240 g de Riz Basmati + 360 ml d'eau. Salez.
- Portez à ébullition, puis couvrez, mettez le feu au minimum.
- Minuteur : Cuisson 10-12 minutes.

2. Poulet Coréen (Four) :

- Coupez 600 g de Poulet en cubes.
- Mettez-les dans un sac congélation avec 30 g de Maïzena. Secouez pour bien enrober.
- Étalez sur une plaque avec papier cuisson. Enfournerez la plaque 15 à 20 minutes (selon la taille des cubes)

3. Poulet Riz Noir (Poêle) :

- Coupez les 600 g de Poulet restants en morceaux. Mettez-les dans une assiette pour la poêle.

STEP 5 - LES SAUCES & FINITIONS (MINUTES 45 À 60)

Ingrédients :

Pour le poulet crémeux :

- 3 Oignons Rouges
- 20cl de Crème liquide allégée
- 60 g de Fromage Frais
- 4 CAS de curry en poudre

Pour la sauce coréenne :

- 60 ml de Sauce Soja
- 2 c.à.s de Ketchup
- 3 c.à.s de Gochujang (Pâte de piment)
- 2 c.à.s de Vinaigre de riz
- 1 c.à.s de Miel
- Graines de Sésame

Préparation :

1. Vérification Riz Noir : Votre alarme sonne. Goûtez. S'il est tendre, égouttez-le.

2. Sauce Poulet Crémeux (Poêle 1) :

- Chauffez une grande poêle (huile). Faites revenir 3 Oignons Rouges émincés.
- Ajoutez les 600 g de Poulet (de l'assiette). Faites dorer.
- Baissez le feu. Ajoutez 1 brique de Crème liquide allégée (20cl) + 60 g de Fromage Frais et les épices.
- Laissez mijoter 3-4 min.

3. Sauce Coréenne (Poêle 2 ou Casserole) :

- Mélangez : 60 ml Sauce Soja + 2 c.à.s Ketchup + 3 c.à.s Gochujang + 2 c.à.s Vinaigre + 1 c.à.s Miel.
- Faites bouillir 2 minutes. Coupez le feu. Sortez tout du four et jetez le poulet croustillant de la plaque directement dans la Sauce Coréenne. Mélangez bien.

STEP 6 - ASSEMBLAGE FINAL (MINUTE 60+)

3 Boîtes Poulet Coréen :

Fond Riz Basmati + Poulet Croustillant Sauce Coréenne + Sésame & Vert de Cébette.

3 Boîtes Poulet Crémeux :

Fond Riz Noir + Poulet Sauce Crème.

4 Boîtes Omelettes :

Omelette au Jambon, Poivrons & Cébettes (Déjà cuite en boîte individuelle).

5 Boîtes Gâteaux (Petit-déj/Goûter) :

Gâteau Yaourt Grec & Fruits Rouges (Déjà cuit en boîte individuelle).

5 Boîtes Encas :

Cubes de Pommes à la Cannelle & Xylitol.

STEP 5 - STOCKAGE

Dès que les boîtes sont totalement froides :

AU CONGÉLATEUR (Dès le dimanche soir) :

- 1 Boîte Poulet Coréen + Riz Basmati : Pour le Vendredi Midi.
- 1 Boîte Poulet Riz Noir & Sauce : Pour le Vendredi Soir.
- 1 Boîte Omelette au Four : Pour le Jeudi Soir.
- 2 Gâteaux Yaourt & Fruits Rouges : Pour les petits-déjeuners de Jeudi et Vendredi.
- (Conseil : Sors tes boîtes du congélateur la veille au soir et place-les au frigo pour une décongélation douce).

AU RÉFRIGÉRATEUR :

- Tout le reste : Les boîtes du Lundi, Mardi et Mercredi (Petits-déjeuners, Déjeuners, Diners et Collations).
- Les Pommes rôties : Pour toute la semaine (Lundi à Vendredi). Elles se conservent parfaitement au réfrigérateur dans des boîtes hermétiques.

APPORT ENERGETIQUE

Poulet Coréen :

Valeurs pour 100 g.

Calories : 145 kcal
Protéines : 12 g
Glucides : 18 g
Dont sucres : 3,5 g
Lipides : 2,5 g
Fibres : 0,8 g
Fer : 0,7 mg

→ 1 portion : 508kcal

Poulet Crémeux :

Valeurs pour 100 g.

Calories : 138 kcal
Protéines : 13 g
Glucides : 16 g
Dont sucres : 1,2 g
Lipides : 3,5 g
Fibres : 2,2 g
Fer : 1,1 mg

→ 1 portion : 483kcal

Omelettes :

Valeurs pour 100 g.

Calories : 132 kcal
Protéines : 11 g
Glucides : 2,5 g
Dont sucres : 1,5 g
Lipides : 8,5 g
Fibres : 0,6 g
Fer : 1,2 mg

→ 1 portion : 330kcal

Gâteaux :

Valeurs pour 100 g.

Calories : 128 kcal
Protéines : 9 g
Glucides : 11 g
Dont sucres : 2,8 g
Lipides : 5,5 g
Fibres : 1,8 g
Fer : 0,9 mg

→ 1 portion : 320kcal

Encas :

Valeurs pour 100 g.

Calories : 52 kcal
Protéines : 0,3 g
Glucides : 12 g
Dont sucres : 10 g
Lipides : 0,2 g
Fibres : 2,4 g
Fer : 0,1 mg

→ 1 portion : 95 kcal

Lundi :

Sur la journée

Protéines : 32,3 g
Glucides : 43,5 g
Dont sucres : 17,8 g
Lipides : 16,7 g
Fibres : 6,6 g
Fer : 2,9 mg

→ Total : 1253 kcal

Mardi :

Valeurs pour 100 g.

Protéines : 33,3 g
Glucides : 41,5 g
Dont sucres : 15,5 g
Lipides : 17,7 g
Fibres : 8 g
Fer : 3,3 mg

→ Total : 1228 kcal

Mercredi :

Valeurs pour 100 g.

Protéines : 32,3 g
Glucides : 43,5 g
Dont sucres : 17,8 g
Lipides : 16,7 g
Fibres : 6,6 g
Fer : 2,9 mg

→ Total : 1253 kcal

Jeudi :

Valeurs pour 100 g.

Protéines : 33,3 g
Glucides : 41,5 g
Dont sucres : 15,5 g
Lipides : 17,7 g
Fibres : 8 g
Fer : 3,3 mg

→ Total : 1228 kcal

Vendredi :

Valeurs pour 100 g.

Protéines : 32,3 g
Glucides : 43,5 g
Dont sucres : 17,8 g
Lipides : 16,7 g
Fibres : 6,6 g
Fer : 2,9 mg

→ Total : 1253 kcal