



Bleu-Blanc-Cœur est une démarche agricole et alimentaire visant à améliorer la qualité nutritionnelle et environnementale de notre alimentation.

Bleu-Blanc-Coeur c'est BON pour nos sols, nos animaux, le climat, et c'est simplement BON pour tous dans le cadre de menus variés et équilibrés.

ON MANGE QUOI CETTE SEMAINE ?



Retrouvez les recettes soulignées sur notre site

MATIN

MIDI

SOIR

LUNDI

Overnight oats +
café

Plat : Salade croquante au Boeuf grillé, citronnelle et sésame
Dessert : Crème dessert

Plat : Oeufs cocotte aux épinards et fromage de chèvre
Dessert : Yaourt+ fraises



MARDI

Yaourt + Muesli
floconneux aux fruits
secs

Plat : Brochettes de rôti de porc aux tomates confites, taboulé aux fines herbes
Dessert : un demi-pamplemousse

Entrée : pain + beurre + radis
Plat : pâtes au pesto vert
Dessert : crumble



MERCREDI

Smoothie +
Pain beurre

Plat : Galette Complète
Dessert : mousse au chocolat

Plat : Rouleaux de printemps à la sardine papaye & avocat.
Mesclun de salade et légumes
Dessert : fromage blanc



JEUDI

Tartines de pain au
fromage frais
+ 2 kiwis

Plat : Lapin mariné au yaourt et ses petits légumes semoule aux épices douces
Dessert : banana bread

Entrée : salades de tomates
Plat : Risotto au poireau
Dessert : comté



VENDREDI

Verre de lait +
carotte cake

Plat : poulet aux patates douces, pois gourmands
Dessert : panna cotta

Plat : quiche lorraine
Dessert : salade de fruits (fraises et kiwi)



SAMEDI

Muesli + yaourt +
banane + thé

Entrée : salade concombre, menthe
Plat : blanquette de dinde + riz
Dessert : gâteau à la rhubarbe

Plat : Velouté glacé de petits pois, fromage blanc et lardons
Pain + fromage
Dessert : abricots



DIMANCHE

Crêpes + Café

Entrée : houmous de betteraves
Plat : Gigot d'agneau, pommes de terre et haricots verts
Dessert : financiers

Plat : Omelette au saumon et légumes verts
Dessert : fromage blanc + fraises



Bleu-Blanc-Cœur est une démarche agricole et alimentaire visant à améliorer la qualité nutritionnelle et environnementale de notre alimentation. **Bleu-Blanc-Coeur** c'est **BON** pour nos sols, nos animaux, le climat, et c'est simplement **BON** pour tous dans le cadre de menus variés et équilibrés.



La liste de course pour 4 personnes

VIANDES & CHARCUTERIE & POISSON

- 400g Rumsteck
- 4 pièces Cuisses de lapin
- 800g Filet de dinde
- 4 pièces Blancs de poulet
- 1,4–1,6 kg Gigot d'agneau
- 16 tranches Rôti de porc
- 150g Allumettes de porc
- 200g Lard fumé
- 4 tranches Jambon
- 2 boîte Sardines à l'huile d'olive et citron

PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

- 2 L Lait (1/2 écrémé)
- 80cl Lait ribot
- 8 Yaourts
- 100 cl Crème fraîche
- 80g Fromage de chèvre
- 320g Fromage blanc
- 40g Mascarpone
- 80g Parmesan (12 ou 24 mois)
- 40g Gruyère râpé
- 25 Œufs
- 600g Beurre

NOIX, GRAINES & OLÉAGINEUX

- 200g Cacahuètes torréfiées / grillées naturelles
- 50g Noix de cajou
- 200g Noix de Grenoble / cerneaux
- 80g Amandes torréfiées
- 10g Graines de chia
- selon recette Graines de sésame grillées
- 2 c.à.s Graines germées brocolis-poireau

SUCRÉ & CHOCOLAT

- 500g Chocolat noir 70% de cacao
- 10 cl Coulis de framboise

ÉPICES & AROMATES SECS

- Muscade
- Cannelle en poudre
- 1 c.à.c Curcuma en poudre
- 2 c.à.s Cumin moulu
- 1 pincée Paprika
- 1 c.à.c Mélange 4 épices
- 1 c.à.c Zaatar
- 1–2 pincées Gomasio

FRUITS & LÉGUMES

- 300g Épinards frais / pousses d'épinards
- 12 Carottes (dont colorées)
- 2 Poireaux bio
- 1/2 Concombre
- 1/2 Chou rouge
- 15 Radis
- 1 cœur Fenouil
- 1 Poivron rouge
- 2 Betterave rouge cuite
- 4 Patates douces
- 800g Pommes de terre
- 600g Haricots verts
- 300g Pois gourmands
- 900g Petits pois frais
- 5 Fonds d'artichaut
- 700g Pois chiches (bocal / boîte)
- 8 Oignons (blancs, rouges, doux)
- 3 Cébettes / cébettes rouges
- 10 gousses Ail
- 2 Échalotes
- 1 morceau Gingembre frais
- 1 Piment rouge doux
- 1 tige Citronnelle
- 1/2 Papaye
- 1/2 Avocat
- 24 Tomates confites
- 2 poignées + 100g Mâche
- 2 bottes Menthe fraîche
- 1 botte + feuilles Coriandre fraîche
- 1/2 botte + feuilles Basilic frais
- 1,5 bouquet Persil frais
- 2 bouquets Cerfeuil bio
- 1/2 botte Ciboulette
- 1/2 botte Estragon
- 2 branches Thym
- 2 feuilles Laurier
- 2 branches Romarin frais
- 400g Fraises
- 500g Rhubarbe
- 100g Framboises
- 2L de jus Pomme
- 2 Bananes
- 2 Abricots
- 1 Poire
- 4 Citrons verts bio
- 4 Citrons jaunes bio
- 1 Combawa

ÉPICERIE SÈCHE & FÉCULENTS

- 480g Flocons d'avoine
- 150g Farine de lin Linette®
- 500g Farine de sarrasin
- 260g Farine de pois chiches
- 700g Farine classique (blé)
- 4 c.à.s Farine de pulpe de caroube
- 2 c.à.c Farine de lin & sarrasin
- 8 feuilles Feuilles de riz
- 100g Vermicelles de riz complet
- 320g Riz
- 240g Semoule
- 300g Boulgour
- 2 c.à.s Maïzena
- 3 sachets Levure chimique
- 120g Sucre complet
- 100g Sucre glace
- 1 sachet Sucre vanillé
- 40g Raisins secs
- 60g Baies de goji
- 48g Poudre d'amande

HUILES, VINAIGRES & CONDIMENTS

- grande bouteille Huile d'olive vierge
- 6 cl Huile de sésame
- Grande bouteille Huile de colza
- 4 c.à.c Huile d'argan
- ~8 c.à.s Vinaigre de cidre
- 2 c.à.c Vinaigre de riz / balsamique blanc
- 2 c.à.s Sauce soja
- 2 c.à.s Pâte miso de riz bio
- 1 c.à.s Sirop d'agave
- 200g Miel d'acacia liquide
- 100g Beurre de cacahuète
- 10g Purée de pistache
- 1 cube Bouillon de légumes



Les produits sélectionnés en bleu font partie de la démarche Bleu-Blanc-Cœur et sont présentés en détail sur notre site bleu-blanc-coeur.org

L'importance de bien manger au quotidien

Ce menu, c'est bien plus qu'un simple planning de repas.

Derrière chaque recette, il y a une vraie démarche : **manger équilibré**, de saison et responsable.

Découvrez dans notre article comment **les produits Bleu-Blanc-Coeur vous garantissent un meilleur équilibre nutritionnel, pour plus de goût et de plaisir dans l'assiette**, tout en soutenant une agriculture respectueuse de l'environnement.

Article complet

[bleu-blanc-coeur.org
/menu-de-la-semaine](http://bleu-blanc-coeur.org/menu-de-la-semaine)



Pour aller plus loin :

bleu-blanc-coeur.org/monsoutien : rejoignez la communauté, soutenez la démarche et accédez à + de contenus