

# *Bienvenue !*

*Vous vous apprêtez à me confier la préparation de vos repas de la semaine, selon le principe de la Cuisine Organisée (aussi appelée Batch Cooking).*

*Pour cela, merci de compléter le formulaire ci-dessous, qui sera ensuite à me retourner par mail à*

*[auboisgourmand@gmail.com](mailto:auboisgourmand@gmail.com)*

*Nom et Prénom :*

*Adresse du domicile :*

*Numéro de téléphone :*

*Informations complémentaires jugées utiles :*

## Choisissez votre menu (1 case à cocher)

### 3 plats/semaine

3 personnes

☐

4 personnes

☐

5 personnes

☐

6 personnes

☐

### 4 plats/semaine

3 personnes

☐

4 personnes

☐

5 personnes

☐

6 personnes

☐

### 5 plats/semaine

3 personnes

☐

4 personnes

☐

5 personnes

☐

6 personnes

☐

## Choisissez vos options

### Récupération des courses

oui

☐

non

☐

### Fourniture des contenants

oui

☐

non

☐

## Vos disponibilités pour m'accueillir (plusieurs choix conseillés)

### Lundi

10h – 13h

☐

14h – 17h

☐

### Mardi

10h – 13h

☐

14h – 17h

☐

### Mercredi

10h – 13h

☐

14h – 17h

☐

# *Vos choix de plats pour la semaine*

*(3, 4 ou 5 cases à cocher selon la formule choisie)*

## *Les plats de viande*

- ☐ *Lasagnes bolognaises*
- ☐ *Hachis parmentier*
- ☐ *Parmentier de canard, carotte et pommes de terre*
- ☐ *Quiche lorraine*
- ☐ *Feuilleté jambon, cheddar et moutarde*
- ☐ *Poulet coco.curry, semoule de blé, carotte rôtie*
- ☐ *Tartiflette*
- ☐ *Tarte bacon, champignon, courgette*
- ☐ *Poulet à l'ananas et aux poivrons, riz basmati*
- ☐ *Poulet aux champignons, crème à la moutarde, pâtes*
- ☐ *Bœuf aux oignons et sauce soja, riz basmati*
- ☐ *Cuisses de poulet rôti, pâtes, haricots verts et champignons poêlés*
- ☐ *Chili con carne, riz basmati*
- ☐ *Boulettes de bœuf, sauce tomate.cumin, purée de pommes de terre*
- ☐ *Poulet Yassa, purée de pommes de terre*
- ☐ *Poireaux au jambon, coquillettes*
- ☐ *Blanquette de poulet et légumes, riz basmati*
- ☐ *Lentilles à la tomate, saucisses fumées*
- ☐ *Chaussons à la viande de bœuf, salade verte*
- ☐ *Cake jambon, chèvre, olive verte*
- ☐ *Couscous merguez et poulet, semoule de blé*

## *Les plats de poisson*

- ☐ *Lasagnes saumon, épinard*
- ☐ *Tarte au thon, carotte, brocolis et chèvre frais*
- ☐ *Lieu en papillote, tagliatelles de carotte, riz*
- ☐ *Crevettes coco.curry, semoule de blé, carottes rôties*
- ☐ *Parmentier de poisson, épinard et pommes de terre*
- ☐ *Tarte saumon fumé et courgette ou poireau (selon saison)*
- ☐ *Boulette de thon et maïs, purée de brocolis*
- ☐ *Blanquette de la mer, riz basmati*
- ☐ *Cabillaud sauce au carottes, curcuma et parmesan, pâtes*
- ☐ *Chausson au thon et carotte, salade verte*
- ☐ *Saumon au sésame, purée de patate douce, brocolis*
- ☐ *Risotto à la crevette, parmesan et chorizo*
- ☐ *Vol au vent aux moules, champignons et poireaux*

## *Les plats végétariens*

- ☐ *Lasagnes carotte et épinard*
- ☐ *Tarte brocolis, carotte et chèvre frais*
- ☐ *Légumes de saison façon coco.curry, semoule de blé, carotte rôtie*
- ☐ *Parmentier à la bolognaise de lentille*
- ☐ *Blanquette aux légumes de saison, riz basmati*
- ☐ *Velouté de carotte, noisettes grillées et champignons poêlés*
- ☐ *Chausson aux haricots rouges et maïs, salade verte*
- ☐ *Tarte aux fromages*
- ☐ *Dahl de lentilles corail au lait de coco, riz basmati*
- ☐ *Purée de chou-fleur, légumes rôtis et pois chiches*
- ☐ *Chili végétarien, riz basmati*
- ☐ *Crumble de légumes de saison et fromage frais, œufs brouillés*
- ☐ *Tofu, pois chiches et légumes croquants à la sauce soja, nouilles*