

Pack Malin

... FAMILLE ...

8 repas prêts à cuisiner en 2 semaines pour 4 !



Comme à la
BOUCHERIE

DEPUIS 2010

LES IDÉES REPAS

Accompagnés de viandes variées et de qualités !

EXPRESS
SEMAINE



Spaghettis bolognaise

Steaks hachés 15% (8 pcs) 500 g
19,17 €/kg > 9,6 €

EXPRESS
SEMAINE



Poulet au citron et herbes

Filets de poulet – “grande famille” 500 g
15,21 €/kg > 7,6 €

WEEK-END
CUISINÉ



Rôti de porc au four aux légumes

Rôti de porc échine 1 kg
17,10 €/kg

WEEK-END
CUISINÉ



Bœuf aux carottes

Bœuf bourguignon (gîte, jarret) 1 kg
17,91 €/kg

EXPRESS
SEMAINE



Saucisses grillées aux lentilles

Saucisses de Toulouse (x8) 600-700 g
14,20 €/kg > 9,5 €

EXPRESS
SEMAINE



Poulet à la crème et champignons

Filets de poulet – “grande famille” 500 g
15,21 €/kg > 7,6 €

WEEK-END
CUISINÉ



Poulet rôti familial

Poulet entier jaune Label Rouge 1,4/1,6 kg
12,20 €/kg > 18,0 €

WEEK-END
CUISINÉ



Joues de porc braisées au vin rouge

Joue de porc 1 kg
12,50 €/kg > 12,5 €

LISTE DE COURSES

Une liste complète pour l'ensemble des recettes

**hors viandes*

FÉCULENTS & ACCOMPAGNEMENTS

- 400 g spaghettis
- 300 g lentilles vertes
- Riz basmati ou long grain (~500 g)
- Tagliatelles fraîches ou pâtes (~300 g)
- 8 pommes de terre

LÉGUMES FRAIS

- 9 carottes
- 5 oignons
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail + 1 tête entière d'ail
- 2 courgettes ou poivrons (option curry si souhaité)
- 2 branches de céleri (ou poireaux, pour le rôti)
- Salade verte + tomates (accompagnement saucisses)
- 4 citrons

CRÈMERIE & FROMAGES

- 20 cl crème fraîche
- Parmesan râpé (pour la bolognaise)

ÉPICERIE & CONDIMENTS

- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- Huile d'olive
- Huile neutre (tournesol, colza)
- Moutarde (forte ou à l'ancienne)
- Miel (optionnel)
- Farine (1 c. à s. pour bourguignon)

BOUILLONS & LIQUIDES

- 2 cubes bouillon (volaille ou légumes)
- 75 cl vin rouge (ou bouillon en remplacement)
- 25 cl bouillon supplémentaire (pour joue de porc)

HERBES & ÉPICES

- Thym, romarin (frais ou séché)
- Bouquet garni (laurier, thym)
- Origan ou basilic séché
- Sel, poivre

EXPRESS
SEMAINE



SPAGHETTIS BOLOGNAISE

INGRÉDIENTS

- 8 steaks hachés 15% (Comme à la Boucherie)
- 400 g spaghettis
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 boîte tomates concassées (400 g)
- Huile d'olive, sel, poivre, origan/basilic
- Parmesan râpé

PRÉPARATION

1. Émincer oignon, ail, carotte. Faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter la viande émietée, cuire 5 min.
3. Verser tomates, assaisonner, mijoter 20 min.
4. Cuire spaghettis, servir avec sauce et parmesan.

POULET AU CITRON ET HERBES

INGRÉDIENTS

- La moitié du paquet de filets de poulet (Comme à la Boucherie)
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- Thym ou herbes de Provence
- 2 c. à s. huile d'olive
- Riz ou pommes de terre

PRÉPARATION

- 1 Mélanger jus d'un citron, ail haché, herbes et huile.
- 2 Cuire les filets 10 min à la poêle, ajouter rondelles du 2e citron.
- 3 Servir avec riz ou pommes de terre vapeur.

EXPRESS
SEMAINE



EXPRESS
SEMAINE



POULET À LA CRÈME ET CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

- La moitié du paquet de filets de poulet (Comme à la Boucherie)
- 250 g champignons de Paris
- 1 échalote
- 20 cl crème fraîche
- Beurre ou huile
- Tagliatelles ou riz

PRÉPARATION

1. Émincer champignons + échalote, faire revenir.
2. Cuire les filets de poulet 3-4 min par face.
3. Ajouter la crème, réduire 5 min.
4. Servir avec tagliatelles ou riz.

SAUCISSES DE TOULOUSE GRILLÉES AUX LENTILLES

INGRÉDIENTS

- Saucisses de Toulouse (Comme à la Boucherie)
- 300 g lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- 1 cube bouillon volaille

PRÉPARATION

- 1 Cuire lentilles avec carotte, oignon, bouquet garni et bouillon (25-30 min).
- 2 Griller ou poêler les saucisses.
- 3 Servir saucisses sur lit de lentilles.

EXPRESS
SEMAINE



WEEK-END
CUISINÉ



RÔTI DE PORC AU FOUR AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 1 rôti de porc échine (Comme à la Boucherie)
- 4 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 cube bouillon
- 1 c. à s. moutarde (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mettre le rôti dans un plat avec légumes coupés.
3. Ajouter un verre de bouillon, badigeonner de moutarde.
4. Cuire 1 h 15 en arrosant régulièrement.

POULET RÔTI FAMILIAL

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier jaune Label Rouge (Comme à la Boucherie)
- 1 tête d'ail
- 2 citrons
- Thym ou romarin
- 4 pommes de terre
- 2 carottes
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Farcir le poulet avec ail et citron, assaisonner.
- 2 Mettre dans un plat avec pommes de terre et carottes.
- 3 Arroser d'huile d'olive.
- 4 Cuire 1 h 15 à 190 °C, arroser à mi-cuisson.

WEEK-END
CUISINÉ



WEEK-END
CUISINÉ



BŒUF AUX CAROTTES (BOURGUIGNON RAPIDE)

INGRÉDIENTS

- 12 morceaux de sauté de bœuf (paleron / bourguignon – Comme à la Boucherie)
- 4 carottes
- 2 oignons
- 1 c. à s. farine
- 50 cl vin rouge ou bouillon
- Bouquet garni

PRÉPARATION

1. Faire revenir viande, oignons et carottes en morceaux.
2. Saupoudrer de farine, mélanger.
3. Ajouter vin ou bouillon, bouquet garni.
4. Couvrir et mijoter 1 h 30.

JOUES DE PORC BRAISÉES AU VIN ROUGE

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de joues de porc (Comme à la Boucherie)
- 2 oignons
- 2 carottes
- 50 cl vin rouge
- 25 cl bouillon
- Bouquet garni

PRÉPARATION

1. Faire revenir les joues dans une cocotte.
2. Ajouter oignons et carottes émincés.
3. Verser vin + bouillon, ajouter bouquet garni.
4. Couvrir et mijoter 2 h à feu doux.

WEEK-END
CUISINÉ

