

Calendrier de recettes

Une recette par jour

Été

Juin - Juillet - Août



Avant-propos

Le but de ce calendrier est de vous apprendre à cuisiner à petit budget, sans four tout en restant sain mais surtout gourmand!

Pas besoin de suivre le calendrier ou les recettes à la lettre, servez-vous en plutôt comme un guide, un document pour vous inspirer en cas de panne d'idée.

Les astuces

Pâte à tarte express

250 g de farine, 120 mL d'eau,
60 mL d'huile, sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients.

Pour la cuisson :

- **à la poêle** : mettre un papier cuisson sur la poêle, ajouter la pâte + la garniture. Faire cuire avec un couvercle à feu moyen.
- **au micro-ondes** : dans un plat micro-ondable, mettre la pâte puis la garniture. Faire cuire 8 min en mode cuisson et 3 min en mode grill.

Conseils de saison

Les fruits et légumes de saison sont moins chers, ont un impact environnemental plus faible et sont plus riches en vitamines et minéraux.

Donc plus intéressants pour la santé !

Découvre quels sont les fruits et légumes d'été



Flemme de varier ?

Vous n'êtes pas obligés de changer de menus toutes les semaines.

Ecoutez vos envies !

Pour plus d'idées, découvrez la fabrique à menus !



Surgelés et conserves

Les légumes et légumes secs surgelés et en conserve sont de très bonne qualité, pas très chers et déjà préparés, ce qui fait gagner du temps !

Batch cooking

Cuisine en plus grosse quantité pour faire quelques repas à l'avance !
Les recettes sont pour une personne, donc multiplie les quantités par le nombre de repas que tu souhaites faire.

Four

Si vous avez la chance d'avoir un four, cuisez plusieurs choses en même temps pour gagner du temps et économiser de l'énergie !

Organisation

Prépare tes légumes à l'avance et conserve-les dans des bocaux au frais.

PS : la peau du potimarron se mange

Un couvercle tu mettras

Mettre un couvercle sur sa casserole/poêle permet de chauffer plus vite les aliments et donc d'économiser de l'énergie

A avoir dans les placards

- Compote
- Ail, oignon
- Vinaigre, huile, herbes et épices
- Œufs, farine, lait
- Conserves de légumes et légumineuses secs

ASTUCES

Gain de temps

Recettes de Juin

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE 1

Wrap au thon

Gnocchis maison

Salade de fruit

Naan poulet curry

Salade composée

SEMAINE 2

Pain de viande

Oeuf à l'espagnol

Cabillaud épicé

Bruschetta tomate,
mozzarella

Tarte à la cerise

SEMAINE 3

Tartinade de
légumes

Overnight oats aux
fruits rouges

Tacos de poisson

Oeuf cocotte
jambon-comté

Gaspacho de
courgettes et pois
chiches

SEMAINE 4

Clafoutis de tomate

Pain maison

Sauté de viande et
lentilles

Tiramisu au
spéculoos

Blanquette de
poisson au lait de
coco

Juin Semaine 1

LUNDI

WRAP AU THON

Pour 1 personne

- 1 petite boîte de thon
- 1 càc d'huile
- 1 tortilla
- 1 càs de yaourt nature
- 1 filet de jus de citron
- Garniture au choix
- Sel, poivre et épices

1. Egoutter et émietter le thon.
2. Dans un bol, mélanger le thon, l'huile, le yaourt, le citron, le sel, le poivre et les épices.
3. Faire chauffer la tortilla quelques secondes dans une poêle ou au micro-ondes.
4. Garnir le wrap de la préparation au thon et de la garniture de votre choix

MARDI

GNOCCHIS MAISON

Pour 2 personnes

- 125 g de farine
- ½ pincée de muscade
- ½ noisette de beurre
- 2 de pommes de terre
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre

1. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante 25 à 30 min
2. Les peler et les écraser en purée.
3. Mélanger tous les ingrédients en ajoutant petit à petit la farine jusqu'à obtention d'une boule non collante.
4. Prendre une partie de la boule et la rouler en saucisson.
5. Couper des tronçons et les transformer en petites boules. Appuyer sur chaque boule avec le dos d'une fourchette pour lui donner une forme de gnocchis.
6. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plonger les gnocchis délicatement. Lorsqu'ils remontent, ils sont cuits.

MERCREDI

SALADE DE FRUITS

Pour 4 personnes

- 2 bananes
- ½ barquette de fraises
- 1 orange
- 2 pêches
- 2 pommes
- 1 verre de jus de fruit

1. Nettoyer, éplucher et couper tous les fruits en morceaux.
2. Les mettre dans un grand saladier et mélanger les fruits avec le jus de fruits.

JEUDI

NAAN POULET CURRY

Pour 2 naans

- 1 pâte à pizza
- 1 blanc de poulet
- 1 oignon
- 1 càs de curry en poudre
- 1 càs de crème fraîche
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre
- option fromage

1. Couper le poulet en petits morceaux
2. Emincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle
3. Ajouter le poulet et le faire cuire.
4. Ajouter le curry, le sel, le poivre et la crème fraîche.
5. Laisser mijoter 2 à 3 min
6. Couper la pâte à pizza en deux et étaler chaque morceau en forme de disque.
7. Mettre la préparation au centre et refermer la pâte.
8. Dans une poêle, faire cuire le naan 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et gonflé.

VENDREDI

SALADE COMPOSÉE

Pour 1 personne

- 1 boîte moyenne de haricots rouges
- 1 tomate
- ½ concombre
- 1 petite boîte de maïs
- 30g de feta
- ½ jus de citron
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Nettoyer et couper la tomate et le concombre.
2. Rincer et égoutter les haricots rouges et le maïs.
3. Mettre les haricots rouges, le maïs, la tomate et le concombre dans un saladier et ajouter la feta émiettee.
4. Mélanger et ajouter le jus de citron et l'huile d'olive.

Juin Semaine 2

LUNDI

PAIN DE VIANDE

Pour 2 personne

- 300g de viande hachée
- 1 oeuf
- ½ oignon
- 2 càs de chapelure
- 1 càc d'épices au choix
- Sel, poivre

1. Emincer l'oignon.
2. Mélanger la viande, l'oeuf, l'oignon, la chapelure, les épices, le sel et le poivre.
3. Former un "pain".
4. Faire dorer le pain sur toutes les faces dans une poêle huilée environ 5 à 6 minutes de chaque côté.
5. Ajouter un peu d'eau (3 à 4 càs) et couvrir la poêle.
6. Laisser cuire 10 à 15 minutes à feu doux.

MARDI

OEUFs À L'ESPAGNOL

Pour 1 personne

- 2 oeufs
- ½ poivron
- ½ oignon
- 3 à 4 càs de tomates concassées
- 1 càs d'huile
- ½ càc de paprika
- Sel, poivre

1. Nettoyer et émincer le poivron et l'oignon en petits morceaux.
2. Dans une poêle chaude huilée, mettre le poivron et l'oignon et laisser cuire 5 à 6 minutes.
3. Ajouter les tomates, le paprika, le sel, le poivre.
4. Laisser mijoter à feu moyen 5 minutes.
5. Creuser des petits puits dans la sauce et y casser les oeufs.
6. Couvrir la poêle et laisser cuire pendant 3 à 5 minutes à feu doux.

MERCREDI

CABILLAUD ÉPICÉ

Pour 1 personne

- 1 filet de cabillaud
- 1 càs d'huile
- ½ oignon
- 2 à 3 càs de tomate concassée
- ½ càc de paprika
- ½ càc de curry
- 1 pincée de piment
- Sel, poivre

1. Couper finement l'oignon.
2. Dans une poêle huilée, ajouter l'oignon et le faire revenir 3 à 4 minutes.
3. Ajouter les épices et la tomate, mélanger et laisser mijoter pendant 5 minutes.
4. Cuire le poisson, saler et poivrer.
5. Couvrir et laisser cuire à feu doux 8 à 10 minutes.

JEUDI

BRUSCHETTA TOMATE, MOZZARELLA

Pour 2 tartines

- 4 tranches de pain épaisses
- 1 tomate
- 1 boule de mozza
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Nettoyer et couper la tomate et la mozzarella en fines tranches et les saler, poivrer légèrement.
2. Faire chauffer une poêle à feu moyen.
3. Arroser les tranches de pain d'un filet d'huile d'olive et faire dorer 1 à 2 minutes de chaque côté.
4. Disposer sur chaque tranche de pain la tomate puis la mozzarella.
5. Couvrir la poêle et laisser cuire le temps que la mozzarella fonde

VENDREDI

TARTE À LA CERISE

Pour 2 personnes

- 1 rouleau de pâte sablée
- 25 à 30 de cerises
- 1 càs de sucre
- 1 càc de maïzena ou de farine
- 1 c à s d'huile

1. Nettoyer et dénoyauter les cerises.
2. Dans une poêle, mettre les cerises avec le sucre et la maïzena et laisser cuire à feu doux 5 à 6 min jusqu'à obtenir une compote.
3. Etaler un rond de pâte de la taille de la poêle.
4. Faire chauffer l'huile dans la poêle, puis y déposer la pâte, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 à 7 mins.
5. Etaler la compotée de cerises sur la pâte.
6. Couvrir à nouveau et laisser chauffer encore 2 à 3 minutes.

Juin Semaine 3

LUNDI

TARTINADE DE LÉGUMES

Pour 1 portion

- 1 petite courgette
- ½ oignon
- 1 càs d'huile
- ½ càc de curry, paprika
- 1 fromage frais
- Sel, poivre

1. Nettoyer et découper les légumes en petits morceaux.
2. Faire revenir l'oignon dans l'huile 2 à 3 minutes.
3. Ajouter les légumes, les épices, le sel et le poivre.
4. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
5. Ecraser à la fourchette (ou mixer)
6. Ajouter le fromage frais pour obtenir une texture onctueuse.

MARDI

OVERNIGHT OATS AUX FRUITS ROUGES

Pour 1 personne

- 4 càs de flocons d'avoine
- 120 mL de lait
- 2 càc de graines de chia
- 1 càc de miel
- 1 poignée de fruits rouges

La préparation se fait la veille au soir

1. Mettre les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait et le miel.
2. Mélanger puis incorporer les fruits rouges
3. Couvrir et laisser reposer toute la nuit au frigo

Option : il est possible d'écraser les fruits rouges pour un côté coulis

MERCREDI

TACOS DE POISSON

Pour 1 personne

- 2 tortillas
- 100g de poisson au choix
- ½ oignon
- 1 petite tomate
- 1 càc d'huile
- ½ càc de paprika
- Sel, poivre
- Garniture au choix

1. Nettoyer et couper l'oignon et la tomate.
2. Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajouter le sel, le poivre et les épices.
4. Réchauffer les tortillas dans une poêle.
5. Ajouter une sauce sur une tortilla.
6. Ajouter le poisson, les légumes et la garniture.
7. Plier et refermer le tacos à l'aide de la deuxième tortilla.

JEUDI

OEUF COCOTTE JAMBON-COMTÉ

Pour 1 personne

- 1 oeuf
- 1 tranche de jambon
- 1 poignée de comté râpé
- 1 càc de crème fraîche
- Sel, poivre

1. Dans un petit bol allant au micro-ondes, mettre le jambon coupé en morceaux.
2. Casser l'oeuf puis ajouter un peu de crème et le fromage.
3. Saler et poivrer.
4. Passer 1 à 2 minutes à puissance moyenne.

A déguster avec des mouillettes de pain et une salade pour un plat complet!



VENDREDI

GASPACHO DE COURGETTE ET POIS CHICHES

Pour 1 personne

- 1 courgette
- ½ gousse d'ail
- ½ oignon
- 1 petite boîte de pois chiches cuits
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Nettoyer, éplucher et couper la courgette en petits morceaux.
2. Mettre les légumes dans une casserole avec un peu d'eau et laisser cuire 5 à 7 minutes.
3. Mixer les légumes cuits et les pois chiches.
4. Ajouter de l'eau froide pour une texture plus liquide.

A accompagner de pain ou d'un autre féculent

Juin semaine 4



LUNDI

CLAFOUTIS DE TOMATE

Pour 1 personne

- 2 tomates
- 1 oeuf
- 50 mL de lait
- 2 càs de farine
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre

1. Nettoyer et couper les tomates en dés
2. Dans un bol, battre l'oeuf avec le lait et la farine.
3. Saler, poivrer.
4. Dans une poêle huilée, faire revenir les tomates 2 à 3 minutes.
5. Verser l'appareil à clafoutis dessous et couvrir.
6. Laisser cuire 8 à 12 minutes jusqu'à ce que le dessus soit pris.



MARDI

PAIN MAISON

Pour 2 portions

- 150g de farine
- ½ sachet de levure boulangère
- 90 mL d'eau tiède
- 1 pincée de sel
- 1 càc d'huile

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sel et la levure chimique.
2. Verser progressivement l'eau tiède et l'huile.
3. Mélanger pour former une pâte souple en forme de boule ou un petit pain plat.
4. Dans une poêle, déposer le pain, couvrir et cuire pendant 6 à 8 minutes à feu moyen/doux.
5. Retourner et cuire encore 5 à 6 min jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés et que l'intérieur soit cuit.

MERCREDI

SAUTÉ DE VIANDE ET LENTILLES

Pour 1 personne

- 100g de viande
- 1 boîte moyenne de lentilles cuites
- ½ oignon
- 1 carotte
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre

1. Laver, éplucher et couper la carotte et l'oignon en morceaux
2. Couper la viande en morceaux.
3. Dans une poêle chaude huilée, faire revenir la carotte et l'oignon 2 à 3 minutes.
4. Ajouter la viande et la faire dorer.
5. Ajouter les lentilles dans la poêle avec 2 à 3 càs d'eau.
6. Laisser mijoter 5 à 7 minutes.
7. Saler et poivrer.

JEUDI

TIRAMISU AU SPÉCULOOS

Pour 1 personne

- 3 à 4 spéculoos
- 100g de mascarpone
- 1 oeuf
- 1 càs de sucre
- 1 càs de café (option)
- Cacao en poudre

1. Séparer le blanc du jaune.
2. Fouetter le jaune avec le sucre et ajouter le mascarpone.
3. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la crème.
4. Tremper rapidement les spéculoos dans le café.
5. Dans un verre déposer une couche de spéculoos, puis une couche de crème et répéter l'opération jusqu'à écoulement des ingrédients en terminant par la crème.
6. Saupoudrer de cacao ou de spéculoos.
7. Réserver au frigo au moins 1 heure.

VENDREDI

BLANQUETTE DE POISSON AU LAIT DE COCO

Pour 1 personne

- 1 filet de poisson
- ½ brique de lait de coco
- ½ oignon
- ½ carotte
- 1 càc d'huile
- ½ càc de farine
- Sel, poivre

1. Nettoyer, éplucher et émincer la carotte et l'oignon.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et la carotte dans de l'huile.
3. Couper le poisson en morceaux et l'ajouter dans la poêle.
4. Saupoudrer de farine et mélanger bien pour enrober légèrement le poisson et les légumes.
5. Ajouter le lait de coco et mélanger.
6. Assaisonner et laisser mijoter à feu doux pendant 6 à 8 mins.

Bouchons de liège

Mettre dans la corbeille à fruits un bouchon de liège. L'odeur fait fuir les moucheron

Applications

Utilise les applications "too good to go" ou "Phénix" pour récupérer des produits à prix réduit

Rangement

Rangez vos courses en faisant attention aux dates pour limiter le gaspillage (produit le plus ancien devant)

ASTUCES

Anti gaspi

Fanes de carottes

Utilises les fanes de carottes pour en faire du pesto ou une soupe ! (idem pour les fanes de radis)

DDM

Si un produit a une Date de Durée Minimale (à consommer de préférence jusqu'au ...), tu peux le consommer au-delà de la date.
Par contre, si c'est "à consommer jusqu'au", on ne dépasse pas la date!

Dates courtes

Les produits en date courte sont moins chers. Regardez les rayons anti-gaspi

AVANT DE JETER



OBSERVEZ



SENTEZ



GOÛTEZ



Recettes de Juillet

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE 1

Spaghettis à la
crème de courgette

Oeufs mimosa thon

Base mug cake

Cordon bleu maison

Sirop de fruit cru

SEMAINE 2

Cookie dough sans
cuisson

Concombres au
piment d'Espelette

Curry de poisson

Crumble courgettes
chèvre

Poulet mariné

SEMAINE 3

Crackers

Mini roulés jambon,
fromage

Tartinade express à
base d'oeuf

Verrine fruits-biscuit

Cake surimi et
légumes

SEMAINE 4

Concombre garnis

Overnight au
caramel

Tarte à la tomate

Frittata jambon,
fromage

Pâtes maison

Juillet Semaine 1

LUNDI

SPAGHETTIS À LA CRÈME DE COURGETTE

Pour 1 personne

- 80g de spaghettis
- 1 courgette
- 1 càc d'huile
- 2 càs de crème
- Sel, poivre

1. Cuire les spaghettis.
2. Nettoyer et couper la courgette en petits morceaux.
3. Dans une poêle huilée, faire revenir 8 à 10 min les courgettes.
4. Baisser le feu et ajouter la crème et 2 càs d'eau de cuisson des pâtes.
5. Avec une fourchette, écraser les courgettes pour obtenir une texture crémeuse.
6. Ajouter les pâtes dans la poêle, faire mijoter 1-2 min.

MARDI

OEUF MIMOSA AU THON

Pour 1 personne

- 1 oeuf
- 1 petite boîte de thon
- 1 càc de mayonnaise
- Sel, poivre

1. Mettre l'oeuf dans une casserole d'eau bouillante et cuire pendant 10 minutes.
2. Le refroidir à l'eau froide pour stopper la cuisson et les écaler.
3. Couper les oeufs en deux et retirer le jaune.
4. Ecraser le jaune avec le thon et la mayonnaise.
5. Saler, poivrer.
6. Mélanger puis remplir les blancs d'oeuf avec le mélange jaune/thon avec une petite cuillère.

MERCREDI

BASE DE MUG CAKE

Pour 1 personne

- 4 càs de farine
- ½ càc de levure chimique
- 1 càc d'huile
- 1 càs de lait
- 1 oeuf

Option sucré

- 1 càs de sucre
- tout ce qui vous fait envie (fruits, chocolat, noix, vanille)

Option salé

- tout ce qui vous fait envie (fromage, jambon, tomate...)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un mug.
2. Passer 1 minute à 1 minute 30 au micro-ondes puissance moyenne à forte.

JEUDI

CORDON BLEU MAISON

Pour 1 personne

- 1 filet de poulet
- 1 tranche de jambon
- 1 tranche d'emmental
- 1 oeuf
- 1 càs de chapelure
- 2 càs de farine
- 1 càs d'huile de tournesol
- Sel et poivre

1. Aplatir le filet de poulet à l'aide d'un rouleau (ou un verre).
2. Assaisonner.
3. Déposer le jambon et l'emmental sur la moitié du poulet.
4. Le replier.
5. Mettre la farine et la chapelure dans deux assiettes. Battre l'oeuf dans un bol.
6. Plonger le filet de poulet dans la farine, l'oeuf et la chapelure.
7. Dans une poêle, faire dorer le cordon bleu.

VENREDI

SIROP DE FRUIT CRU

Pour 1 petite bouteille

- 100g de fruit au choix
- 100g de sucre

1. Laver les fruits et les couper en petits morceaux.
2. Dans un bocal hermétique, alterner les couches de fruits et le sucre, en terminant par le sucre.
3. Fermer hermétiquement le bocal.
4. A l'aide d'une spatule, remuer 2 fois par jour jusqu'à dissolution complète du sucre (3 à 5 jours).
5. Filtrer et conserver dans un récipient en verre.

Sinon :

- Laisser maturer encore une semaine en remuant tous les deux jours avant de filtrer.

Juillet Semaine 2

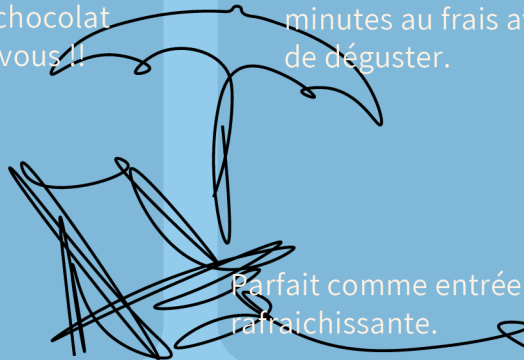
LUNDI

COOKIE DOUGH SANS CUISSON

Pour 1 personne

- 250g de pois chiches cuits
- 2 càs de beurre de cacahuète
- 2 càs de miel
- 1 càc d'arôme de vanille
- 2 càs de poudre d'amande
- 1-2 poignées de pépites de chocolat

1. Egoutter et rincer les pois chiches.
2. Mixer tous les ingrédients (sauf les pépites de chocolat).
3. Ajouter le chocolat et régalez-vous !!



Parfait comme entrée
rafraichissante.

MARDI

CONCOMBRE AU PIMENT D'ESPELETTE

Pour 2 personnes

- 1 concombre
- 1 càc de piment d'Espelette
- ½ jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 càc d'huile

1. Nettoyer, éplucher et couper le concombre en fines rondelles.
2. Dans un bol, mettre le concombre avec le sel, le jus de citron, l'huile et le piment d'Espelette.
3. Mélanger et laisser poser pendant 5 à 10 minutes au frais avant de déguster.

MERCREDI

CURRY DE POISSON

Pour 1 personne

- Un filet de poisson blanc
- 1 petite carotte
- ½ briquette de lait de coco (ou 50mL de lait et 50mL d'eau)
- 1 càc de curry
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre

1. Nettoyer, éplucher et découper la carotte.
2. Faire revenir la carotte dans une poêle jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
3. Ajouter le curry et le lait de coco et mélanger.
4. Découper le poisson en petits morceaux et l'ajouter à la sauce.
5. Laisser mijoter à feu moyen, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

A accompagner de riz pour un plat complet.

JEUDI

CRUMBLE COURGETTES CHÈVRE

Pour 2 personnes

- 1 courgette
- 60g de bûche de chèvre
- 4 càs de farine
- 2 càs de beurre
- 2 càs de chapelure
- Sel, poivre

1. Nettoyer, éplucher et découper la courgette en dés.
2. Les faire revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Saler et poivrer.
4. Dans un bol, mélanger la farine, la chapelure et le beurre.
5. Émietter le fromage de chèvre dedans.
6. Ajouter le crumble sur les courgettes dans la poêle.
7. Couvrir et laisser cuire 5 minutes à feu doux.

VENDREDI

POULET MARINÉ

Pour 1 personne

- 1 filet de poulet
- 1 càs de sauce soja
- 1 càc d'huile
- ½ càc de moutarde
- 1 càc de miel
- 1 càc de citron
- ½ càc de graines de sésame
- Sel, poivre, ail en poudre

1. Mélanger tous les ingrédients (hors poulet) dans un bol pour préparer la marinade.
2. Bien mélanger.
3. Ajouter le poulet et laisser poser au frigo pendant 2 à 4 heures.
4. Dans une poêle chaude et huilée, cuire le poulet 4 à 5 minutes de chaque côté.

Juillet Semaine 3

LUNDI

CRACKERS

Pour 2 personnes

- 6 càs de farine
- 1 càs d'huile
- 2 à 3 càs d'eau
- ½ càc de sel
- Option : quelques herbes, graines, fromage râpé

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sel, l'huile (+ les options choix).
2. Ajouter l'eau progressivement jusqu'à obtenir une pâte ferme et souple.
3. Sur un plan fariné, étaler la pâte très finement.
4. Découper des petits carrés à l'aide d'un couteau.
5. Dans une poêle, déposer les crackers et les cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

MARDI

MINI ROULÉS JAMBON, FROMAGE

Pour 4 personnes

- 1 feuille de pâte feuilletée
- 4 tranches de jambon
- 120g de fromage frais
- 1 càc d'huile

1. Dérouler la pâte feuilletée.
2. Etaler le fromage et déposer le jambon.
3. Rouler à nouveau la pâte feuilletée.
4. Découper des tronçons de pâtes.
5. Cuire à feu doux dans une poêle huilée avec un couvercle, pendant 5 à 7 minutes en tournant pour que ce soit doré partout.

MERCREDI

TARTINADE EXPRESS À BASE D'OEUF

Pour 1 personne

- 1 oeuf dur
- 1 càs de yaourt nature
- Sel, poivre
- herbes et épices au choix

1. Ecraser l'oeuf dur avec une fourchette.
2. Ajouter le yaourt, le sel et le poivre.
3. Bien mélanger pour obtenir une texture crémeuse.

A consommer sur des tartines de pain ou en trempant des bâtonnets de légumes

JEUDI

VERRINE FRUITS- BISCUIT

Pour 1 personne

- 1 fruit
- 2 à 3 biscuits (type petit beurre)
- 2-3 càs de yaourt nature

1. Laver, éplucher et découper les fruits en petits morceaux.
2. Ecraser les biscuits pour en obtenir des miettes.
3. Dans un verre, mettre une couche de biscuit, une couche de fruits, une couche de yaourt et recommencer si possible.

Parfait pour un dessert rafraîchissant.

VENDREDI

CAKE SURIMI ET LÉGUMES

Pour 1 personne

- 2 à 3 bâtonnets de surimi
- 4 à 5 càs de lentilles corail (crues)
- 1 grosse poignée de légumes râpés (courgette ou carottes)
- 1 oeuf
- 2 càs de farine
- 1 petite poignée de fromage râpé
- 2 càs de lait
- Sel, poivre

1. Cuire les lentilles comme indiqué sur le sachet.
2. Couper le surimi en morceaux.
3. Dans un bol, battre l'oeuf avec le lait.
4. Ajouter la farine, les lentilles, le sel et le poivre.
5. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
6. Ajouter le reste et mélanger à nouveau.
7. Cuire 5 à 7 min à puissance moyenne/forte au micro-ondes.

Happy

Summer

Holiday

Juillet Semaine 4

LUNDI

CONCOMBRE GARNIS

Pour 2 personnes

- 1 concombre
- 2 càs de fromage frais
- 1 petite boîte de thon
- 2 càs de haricots rouges
- 1 filet de jus de citron
- Sel, poivre, herbes au choix

1. Nettoyer et couper le concombre dans la longueur.
2. Avec une cuillère, retirer les graines au centre.
3. Dans un bol, mélanger le thon émietté, les haricots rouges, le fromage frais, le jus de citron, le sel, le poivre et les herbes.
4. Remplir le concombre avec la garniture.

A accompagner d'un féculent pour un repas complet et rafraîchissant.

MARDI

OVERNIGHT AU CAMEL

Pour 1 personne

- 4 càs de flocons d'avoine
- 120mL de lait
- 1 càs de yaourt nature
- 1 càs de caramel liquide
- 1 càc de miel
- 2 càc de graines de chia
- 1 petite pincée de sel

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait, le yaourt, le caramel, le miel, le sel et les graines de chia.
2. Couvrir et laisser reposer une nuit au frigo.

MERCREDI

TARTE À LA TOMATE

Pour 1 personne

- 1 pâte brisée
- 1 grosse tomate
- 2 càs de fromage râpé
- 1 càs de moutarde
- 1 càc d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

1. Nettoyer et découper la tomate en rondelles.
2. Dans une poêle huilée, déposer la pâte à tarte et la piquer légèrement avec une fourchette.
3. La faire cuire pendant 3 à 4 min à couvert jusqu'à ce que le dessous commence à dorer.
4. Etaler la moutarde sur la pâte.
5. Ajouter les rondelles de tomates, le fromage, le sel, le poivre et les herbes.
6. Cuire encore 3 à 4 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

JEUDI

FRITTATA JAMBON, FROMAGE

Pour 1 personne

- 2 oeufs
- 1 tranche de jambon
- 2 càs de fromage râpé
- 1 càs de lait
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre

1. Dans un bol, battre les oeufs avec le sel, le poivre et le lait.
2. Couper le jambon en petits morceaux et l'ajouter aux oeufs battus.
3. Ajouter le fromage et mélanger.
4. Dans une poêle chaude huilée, verser le mélange dans la poêle en étalant bien.
5. Couvrir la poêle et laisser cuire pendant 6 à 8 minutes.

VENDREDI

PÂTES MAISONS

Pour 1 personne

- 8 à 10 càs de farine
- 1 oeuf
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

1. Dans un bol, mélanger la farine et le sel.
2. Ajouter l'oeuf
3. Ajouter un filet d'huile.
4. Pétrir à la main pendant 2 à 3 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Etaler la pâte sur une surface légèrement farinée et la couper en lamelles.
6. Dans une casserole d'eau salée bouillante, plonger les pâtes 3 à 5 minutes.
7. Les égoutter.

Après manger tes courses tu feras

Faire les courses après un repas permet d'être moins tenté

Fin de marchés

En fin de marchés, les producteurs bradent les prix pour ne pas avoir à ramener de la marchandise

Prix au kg

Regarder les prix au kg, tu verras que certains produits sont plus chers que tu ne le penses

Produits locaux

Les produits locaux sont souvent moins chers car pas de frais de transport.

Féculents complets

Les féculents complets sont un peu plus chers mais rassasient plus grâce à leurs fibres (et ils ont aussi plus de minéraux, intéressant en période de révision!)

L'eau c'est la vie

L'eau du robinet est moins chère que l'eau en bouteille. Et en plus, l'eau en bouteille peut, avec le temps, contenir des microplastiques (dégradation de la bouteille)

ASTUCES

Economique

Recettes d'Août

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE 1

Sandwich thon
mayonnaise

Base cake salé à la
poêle

Chakchouka aux pois
chiches

Salade piémontaise

Sablés

SEMAINE 2

Steak végétarien

Pizza baguette

Brioche

Wrap de légume

Riz sauté au oeufs

SEMAINE 3

Tiramisu au Nutella

Frites de carotte

Poulet grillé à la
moutarde et au miel

Salade pesto et
légumes grillés

Poisson à la grecque

SEMAINE 4

Aubergine teryaki

Cookie pizza

Crêpes de courgettes

Crème de
champignons au jus
de légumineuses

Sushi

Août Semaine 1

LUNDI

SANDWICH THON MAYONNAISE

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain
- 1 petite boîte de thon
- 1 à 2 càs de mayonnaise
- Garniture au choix
- Sel, poivre

1. Egoutter et émietter le thon dans un bol.
2. Ajouter la mayonnaise, le sel et le poivre et mélanger.
3. Tartiner le mélange sur les tranches de pain.
4. Ajouter la garniture de votre choix et refermer le sandwich.

Un sandwich peut constituer un repas complet s'il contient une protéine, des légumes et une matière grasse.



MARDI

BASE CAKE SALÉ À LA POÊLE

Pour 1 personne

- 2 oeufs
- 4 à 5 càs de farine
- 2 càs de lait ou eau
- 1 càc de levure chimique
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre
- Garniture au choix

1. Dans un bol, battre les oeufs avec le lait, le sel et le poivre.
2. Ajouter la farine, la levure et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
3. Incorporer votre garniture.
4. Dans une poêle huilée, verser la pâte et étaler de manière uniforme.
5. Cuire à couvert pendant 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit pris et le dessous doré.

MERCREDI

CHAKCHOUKA AUX POIS CHICHES

Pour 2 personnes

- 1 poivron rouge
- 1 bocal de tomates concassées
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 oignon jaune
- ½ càc de cumin
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre

1. Eplucher et couper l'oignon et le poivron en fines lamelles.
2. Dans une poêle chaude huilée, les faire cuire pendant 5 minutes.
3. Bien mélanger et ajouter de l'eau si les légumes accrochent.
4. Ajouter les tomates concassées, sel, poivre et le cumin.
5. Quand les poivrons commencent à fondre, ajouter les pois chiches.

JEUDI

SALADE PIÉMONTAISE

Pour 1 personne

- 2 petites pommes de terre
- 1 oeuf dur
- 50g de jambon
- 2 ou 3 cornichons
- 1 càs de mayonnaise
- Sel, poivre

1. Nettoyer, éplucher et couper les pommes de terre en petits cubes.
2. Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes.
3. Couper l'oeuf dur en petits morceaux.
4. Couper le jambon et les cornichons en dés.
5. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Parfait avec une crudité pour un repas complet.

VENDREDI

SABLÉS

Pour 6 sablée

- 50g de beurre
- 5 càs de sucre
- 1 jaune d'oeuf
- 8 à 10 càs de farine
- 1 pincée de sel

1. Dans un bol, mélanger le beurre ramolli avec le sucre.
2. Ajouter le jaune d'oeuf et mélanger.
3. Incorporer progressivement la farine et le sel pour obtenir une pâte homogène.
4. Former des petites boules de pâte, les aplatir légèrement pour avec une forme de sablés.
5. Dans une poêle à feu doux huilée, déposer les sablés et les laisser cuire 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Août Semaine 2

LUNDI

STEAK VÉGÉTARIEN

Pour 1 personne

- 100g de légumineuses
- 1 petite carotte râpée
- 1 càs de chapelure
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre, herbes et épices au choix

1. Egoutter les légumineuses.
2. Ecraser les légumineuses dans un bol jusqu'à obtention d'une pâte grossière.
3. Ajouter la chapelure, le sel, le poivre, les herbes et les épices selon vos goûts.
4. Former un ou deux petits "steaks" avec les mains.
5. Les déposer dans une poêle chaude huilée, et les cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

MARDI

PIZZA BAGUETTE

Pour 1 personne

- ½ baguette
- 2 càs de sauce tomate
- 2 à 3 tranches de fromage
- 1 tranche de jambon
- 4 à 5 filets d'anchois
- Sel, poivre, herbes au choix

1. Couper la baguette dans la longueur.
2. Étaler la sauce tomate sur chaque moitié.
3. Disposer les tranches de jambon, les filets d'anchois et de fromage.
4. Chauffer une poêle à feu moyen et disposer les moitiés de baguette à l'intérieur.
5. Couvrir et laisser cuire 5 à 8 min, jusqu'à ce que le fromage fonde.

MERCREDI

BRIOCHE

Pour 1 personne

- 8 à 10 càs de farine
- 1 oeuf
- 2 càs de sucre
- 1 càs de beurre fondu
- ½ càc de levure boulangère
- 2 càs de lait tiède
- 1 pincée de sel

1. Dans un bol, mélanger la levure avec le lait et une pincée de sucre.
2. Laisser reposer 5 à 10 min.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel, le reste de sucre.
4. Ajouter l'oeuf, le beurre fondu et le mélange levure/lait.
5. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
6. Couvrir le bol et laisser reposer 30 à 40 minutes à température ambiante.
7. Former une petite brioche et la déposer dans une poêle chauffée à feu très doux et huilée.
8. Couvrir et laisser cuire 4 à 5 min de chaque côté.

JEUDI

WRAP DE LÉGUME

Pour 1 personne

- 1 grosse courgette
- 1 oeuf
- 30g de fromage râpé
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre

1. Nettoyer et râper finement la courgette.
2. La presser dans un torchon propre pour enlever l'excédant d'eau.
3. Dans un bol, mélanger la courgette, l'oeuf, le fromage râpé, le sel et le poivre.
4. Dans une poêle chaude et huilée, verser la préparation et l'étaler pour former une sorte de galette fine.
5. Laisser cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

Utiliser cette galette comme wrap en ajoutant la garniture de votre choix.

VENDREDI

RIZ SAUTÉ AUX OEUFS

Pour 1 personne

- 6 à 8 càs de riz
- 2 oeufs
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre

1. Cuire le riz comme indiqué sur le paquet.
2. Une fois cuit mettre le riz dans une poêle chaude et huilée.
3. Casser les oeufs directement dans la poêle et mélanger rapidement pour que l'oeuf se répartisse dans la poêle.
4. Saler et poivrer.
5. Laisser cuire 2 à 3 minutes en mélangeant constamment pour que les oeufs soient bien cuits.

A accompagner avec une entrée de crudités.

Août Semaine 3



LUNDI

TIRAMISU AU NUTELLA

Pour 1 personnes

- 2 à 3 biscuits (type petit beurre)
- 2 càs de Nutella
- 1 càs de mascarpone
- 1 oeuf
- 1 càs de lait

1. Séparer le blanc du jaune.
2. Fouetter le jaune avec le sucre et ajouter le mascarpone.
3. Mélanger le Nutella avec le lait et faire fondre quelques secondes au micro-ondes.
4. Ajouter la crème au Nutella à la crème au mascarpone et bien mélanger.
5. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la crème.
6. Mettre les biscuits à tremper dans du lait quelques minutes pour les ramollir.
7. Dans un verre déposer une couche de biscuits imbibés, recouvrir d'une couche de crème et répéter l'opération jusqu'à écoulement des ingrédients en terminant par une couche de crème.
8. Saupoudrer de cacao.
9. Réserver au frigo au moins 1 heure.

MARDI

FRITES DE CAROTTE

Pour 1 personne

- 2 à 3 carottes moyennes
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes et épices au choix

1. Nettoyer, éplucher et couper les carottes en bâtonnets de la taille de frites.
2. Dans une poêle chaude et huilée, mettre les carottes en remuant légèrement pour qu'elles dorent uniformément.
3. Saler, poivrer et ajouter les herbes et les épices de votre choix.

MERCREDI

POULET GRILLÉ À LA MOUTARDE ET AU MIEL

Pour 2 personnes

- 1 ou 2 filets de poulet
- 1 càs de moutarde
- 1 càs de miel
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre

1. Dans un bol, mélanger la moutarde, le miel, l'huile, le sel et le poivre.
2. Badigeonne les filets de poulet avec le mélange.
3. Dans une poêle chauffée et huilée, déposer les filets de poulet et les faire cuire 5 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur.

JEUDI

SALADE PESTO ET LÉGUMES GRILLÉS

Pour 1 personne

- 1 petite courgette
- 1 poivron
- Quelques feuilles de salade
- 1 à 2 càs de pesto
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre

1. Nettoyer et couper les légumes en petits morceaux.
2. Les faire revenir dans une poêle chaude et huilée, pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Saler et poivrer.
4. Dans un bol, disposer la salade crue, ajouter les légumes grillés par-dessus.
5. Ajouter le pesto et mélanger.

VENDREDI

POISSON À LA GREC

Pour 1 personne

- 1 filet de poisson blanc
- 3 càs de tomates concassées
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 càc d'huile
- ½ càc de jus de citron
- ½ càc d'herbe de Provence
- Sel, poivre

1. Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.
2. Faire revenir l'oignon dans une poêle chaude, huilée pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajouter l'ail et les tomates concassées.
4. Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence ainsi que le citron.
5. Laisser mijoter 5 à 10 minutes à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.
6. Ajouter le poisson dans la sauce.
7. Couvrir la poêle et laisser cuire une dizaine de minutes.

Août Semaine 4

LUNDI

AUBERGINE TERYAKI

Pour 1 personne

- 1 petite aubergine
- 1 càs de sauce soja
- 1 càc de miel
- ½ càc de vinaigre
- 1 càc d'huile
- ¼ càc de farine
- Sel, poivre

1. Nettoyer et couper l'aubergine en tranches ou en cubes
2. Dans une poêle huilée chaude, faire revenir l'aubergine à feu moyen pendant 10 à 12 minutes en remuant souvent.
3. Dans un bol, mélanger la sauce soja, le miel, le vinaigre, l'huile et la farine.
4. Quand les aubergines sont cuites, ajouter la sauce dans la poêle.
5. Faire cuire 1 à 2 minutes à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien l'aubergine.

MARDI

COOKIE PIZZA

Pour 1 personne

- 4 càs de farine
- 30g de beurre
- 2 càs de sucre
- 1 càc de lait
- ½ càc de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Des pépites de chocolat

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre et la levure.
2. Ajouter le beurre préalablement fondu et le lait.
3. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
4. Ajouter les pépites de chocolat.
5. Dans une poêle huilée et chaude (feu très doux), étaler la pâte pour former un disque.
6. Couvrir la poêle et laisser cuire 4 à 5 minutes.
7. Vérifier que le dessous soit doré et le retourner si possible.
8. Faire cuire 1 à 2 minutes.

MERCREDI

CRÊPES DE COURGETTES

Pour 1 personne

- 1 petite courgette
- 1 oeuf
- 2 càs de farine
- ¼ càc d'ail en poudre
- Sel, poivre, herbes au choix

1. Nettoyer, éplucher et couper la courgette en petits morceaux.
2. Mixer la courgette.
3. Passer la purée de courgette au tamis ou dans un torchon propre pour enlever l'excédent d'eau.
4. Dans un bol, mélanger la purée de courgette avec l'oeuf, la farine, l'ail, le sel, le poivre et les herbes.
5. Dans une poêle chaude et huilée, verser une louche de pâte pour obtenir une crêpe.
6. Laisser cuire 4 à 5 minutes de chaque côté.

JEUDI

CRÈME DE CHAMPIGNONS AU JUS DE LÉGUMINEUSES

Pour 2 personnes

- 150g de champignons
- 100 mL de jus de légumineuses
- 50 mL d'eau
- ¼ càc d'ail en poudre
- 1 càc d'huile
- Sel, poivre

1. Nettoyer et couper les champignons en morceaux.
2. Dans une casserole chaude et huilée, faire revenir les champignons 3 à 4 minutes à feu moyen.
3. Ajouter le jus de légumineuse et l'eau jusqu'à couvrir à moitié les champignons.
4. Laisser cuire 5 à 7 minutes à feu doux.
5. Mixer le tout pour obtenir une soupe lisse et crémeuse.
6. Saler et poivrer.

Pour une texture plus onctueuse, ajouter 1 càs de crème avant de mixer.

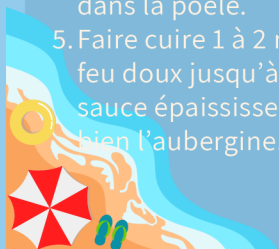
VENDREDI

SUSHI

Pour 1 personne

- 80g de riz rond
- 100 mL d'eau
- 1 càc de vinaigre
- ½ càc de sucre
- 1 pincée de sel
- Du poisson cru pour la garniture

1. Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
2. Mettre le riz et l'eau dans une casserole, porter à ébullition puis baisser le feu et couvrir jusqu'à absorption complète de l'eau.
3. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.
4. Mélanger le vinaigre, le sucre et le sel, puis incorporer au riz.
5. Former des petits ovales de riz avec les mains et y déposer le poisson cru.



Petit déj

Pas faim le matin ? C'est ok.
L'important est d'écouter son corps.

Au besoin, prévois un fruit facile à emporter au cas où

Fruit

1 fruit $\neq$ 1 jus de fruit

En effet, le jus de fruit n'a plus de fibres donc le sucre du fruit va directement dans le sang = coup de fatigue et fringale à 10h

Pleine conscience

Manger en pleine conscience permet de manger plus lentement et de répondre plus rapidement à tes attentes.
Viens tester ça lors de nos ateliers!

Gourmandise

On a le droit de se faire plaisir.
L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas. Et les produits "plaisirs" doivent faire partie d'une alimentation équilibrée.

Aliments interdits

Il n'y a pas d'aliments interdits, qui font grossir, ou d'aliment miracle.
Il faut manger de tout!

Satiété

20 min, c'est le temps qu'il faut à ton cerveau pour qu'il intègre la sensation de satiété.

ASTUCES

Diététique

Produits laitiers

Féculents

Boissons

Produits sucrés

Fruits et légumes

Protéines

Matières grasses

