

# LE MENU

TOUTES LES RECETTES ICI

## LES PLATS SALÉS

Gratin de brocolis	P. 2
Gratin de pates	P. 3
Quiche (option végété)	P. 4
Tartine Jambon - Mozza	P. 5
Poulet Coco - Banane	P. 6
Toast chèvre chaud	P. 7
Salade de pois chiche	P. 8
Mac 'N Cheese	P. 9

## LES PLATS SUCRÉS

Pancakes faciles	P. 10
------------------	-------

# GRATIN DE BROCOLIS



4 personnes



20min préparation + 15min cuisson

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°

Faire cuire les brocolis le temps indiqué sur le paquet

Les mettre dans un plat à gratin

Faire la béchamel:

Délayer dans une casserole la farine avec le lait froid.

Saler et poivrer.

Mettre la casserole à chauffer sur feu moyen.

Mélanger sans s'arrêter jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Enlever la casserole du feu et verser la béchamel sur les brocolis.

Ajouter le gruyère râpé et mettre au four 10 minutes, puis mettre le four sur position « grill » et faire gratiner 3 minutes.



**PRIX D'ACHAT: ~ 6€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: 2,5€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES

## INGRÉDIENTS

1 KG DE BROCOLIS SURGELÉS

200 ML DE LAIT

15 G DE FARINE

25 G DE GRUYÈRE RAPÉ



# GRATIN DE PATES



4 personnes



25min préparation + 30min cuisson

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Faire cuire les macaroni dans l'eau bouillante salée. Les égoutter et les verser dans un saladier.

Egoutter les petits pois.

Battre les œufs en omelette. Ajouter la ricotta et le lait. Saler, poivrer et ajouter 4 pincées de muscade.

Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Verser cette préparation sur les pâtes, ajouter les petits pois et mélanger délicatement.

Mettre le tout dans un plat à gratin. Parsemer de fromage râpé.

Enfourner pendant 20 min. Faire gratiner 2 min.



## INGRÉDIENTS

300 G DE MACARONI

250 G DE RICOTTA

2 ŒUFS

100 ML DE LAIT DEMI ÉCRÉMÉ

40 G DE GRUYÈRE

400 G (ÉGOUTTÉS) DE PETITS  
POIS EN CONSERVE

MUSCADE EN POUDRE

**PRIX D'ACHAT: ~ 12€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: ~ 6€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES



# QUICHE (OPTION VÉGÉ)



4 personnes



10min préparation + 30min cuisson

## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Déposez la pâte dans un moule à tarte en gardant le papier sulfurisé. Piquez le fond avec une fourchette.

Dans un saladier, battez les œufs avec la crème et le gruyère.

Poivrez, salez légèrement.

Faites revenir à la poêle les lardons ou le tofu.

Déposez-les sur le fond de tarte. Versez le mélange précédent.

Enfournez 30 min. (jusqu'à ce que ce soit bien doré)



## INGRÉDIENTS

1 PÂTE FEUILLETÉE PRÊTE À DÉROULER

4 ŒUFS

20 CL DE CRÈME LIQUIDE À 15 % MG

200G DE GRUYÈRE RAPÉ

150-200 G DE LARDONS OU 200G DE TOFU FUMÉ

SEL / POIVRE

**PRIX D'ACHAT: 8,5-10€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: 6-8€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES



# TARTINE JAMBON-MOZZA



4 personnes



10min préparation

## PRÉPARATION

Faire griller légèrement les tranches de pain. (à la poêle avec de l'huile ou au grille pain)

Laver les tomates, les couper en rondelles. Disposer les rondelles sur les tartines de pain grillé.

Découpez la mozzarella en tranches (assez pour faire les 4 tartines) et déposez les au dessus des tomates.

Poivrez sur la mozzarella

Ajouter le jambon cru

(option : vous pouvez passer la tartine au four pour faire fondre un peu le fromage)

Ajouter les feuilles de basilic ou de mache par-dessus.



## INGRÉDIENTS

4 BELLES TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE

4 TRANCHES DE JAMBON CRU OU SEC

2 TOMATES

125G MOZZARELLA

QUELQUES FEUILLES DE BASILIC OU DE MACHE

HUILE D'OLIVE

**PRIX D'ACHAT: 9€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: ~ 6€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES



# POULET COCO-BANANE



2 personnes



20min préparation

## PRÉPARATION

Couper le poulet en morceaux et le faire dorer 5 min. à la poêle. Ajouter la moitié de la crème de coco.

Ajouter la tomate coupée en dés, la 1/2 banane en rondelles, les amandes, l'ail et l'oignon hachés.

Ajouter le curry a votre souhait. Laisser mijoter 5 à 10 min.

Servir avec du riz

Dans la même poêle, verser l'autre moitié de la crème de coco et éventuellement un peu de curry.

Réchauffer 1 à 2 min. et verser sur le riz.



## INGRÉDIENTS

20CL DE CRÈME DE COCO (OU LAIT DE COCO)

2 ESCALOPES DE POULET

1/2 BANANE

1 TOMATE

1 À 2 C. À SOUPE D'AMANDES EFFILÉES

1 GOUSSE D'AIL

1 OIGNON

CURRY EN POUDRE

OPTION: ~130G RIZ CRU

**PRIX D'ACHAT: 19€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: ~ 9€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES



# TOAST CHEVRE CHAUD



4 personnes



10min préparation

## PRÉPARATION

Couper la buche en rondelles pas trop fines.

Couper les tranches de pain en deux, formant 2 triangle.

Etaler du confit d'oignon sur les tranches.

Déposez 1 à 2 tranches de chèvre sur 4 tranches de pain et remettez une autre demi tranche par-dessus comme un sandwich.

Huilez la poêle et faire dorer a feu doux un coté du sandwich.

Mettez un couvercle pour faire fondre le fromage

Retournez et faire dorer l'autre coté.

Posez les toast sur la salade avant de servir.



**PRIX D'ACHAT: ~ 7€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: 5€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES

## INGRÉDIENTS

1 BUCHE DE CHEVRE

4 TRANCHES DE PAIN DE MIE

1 SALADE EN SACHET (~200G)

~200G CONFIT D'OIGNONS



# SALADE DE POIS CHICHE



3 personnes



15min préparation

## PRÉPARATION

Rincer les pois chiches et les mettre dans un saladier.

Couper le 3/4 du concombre en petit dés. Couper les tomates cerises en 2 ou 4.

Eplucher et émincer finement la moitié de l'oignon

Mélanger les légumes, l'oignon et les pois chiche ensemble. Ajoutez le curry et le cumin

Mélanger dans un bol, la crème, les herbes de Provence et le sel/poivre. Ajoutez un peu de citron pressé. Ajuster l'assaisonnement.

Mélanger la sauce avec la salade et mettre au frais



## INGRÉDIENTS

200-250G DE TOMATES CERISES

400G DE POIS CHICHE EN CONSERVE

2/3 D'UN CONCOMBRE

1/2 OIGNON

1/2 CITRON

20CL CREME FRAICHE

1 C. À CAFÉ DE CUMIN

1 C. À CAFÉ DE CURRY

HERBES DE PROVENCE

SEL POIVRE

**PRIX D'ACHAT: 15€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: ~ 7€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES



# MAC 'N CHEESE



4 personnes



20min préparation + 30min cuisson

## PRÉPARATION

Cuire les macaronis Al dente en suivant les instructions du paquet

Après cuisson, les mettre dans un plat gratin

Dans une casserole faire fondre le beurre à feu moyen

Ajouter la farine et remuer jusqu'à obtenir un mélange lisse

Ajouter le lait petit à petit en remuant sans arrêt jusqu'à épaississement de la sauce

Ajouter le cheddar à la sauce et assaisonner à votre goût

Mélanger la sauce aux pâtes dans le plat.

Enfourner 30min à 200°C (option : saupoudrer de chapelure)

Tips: la cuisson au four n'est pas obligatoire, ce sera aussi bon ;)



**PRIX D'ACHAT: ~ 7,5€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: ~ 3€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES

## INGRÉDIENTS

250 G DE MACARONI

25 G DE BEURRE

4 CUIL. À SOUPE DE FARINE

75 CL DE LAIT

80 G DE CHEDDAR RÂPÉ

SEL/POIVRE



# PANCAKES FACILES



4 personnes



10min préparation + 20min cuisson

## PRÉPARATION

Dans un grand bol, battre le lait et les œufs ensemble

Rajouter au mélange la farine, la levure chimique et le sucre et battre

Ajouter la vanille liquide à votre goût (je goute toujours pour voir si je la sens après l'avoir mélangé)

Ajouter la matière grasse de votre choix dans le mélange (j'aime l'huile de coco fondu mais le beurre c'est bon aussi)

Faire cuire les pancakes 1min de chaque côté (bien doré) dans une poêle bien chaude

Lorsque des petites bulles apparaissent sur le dessus, il faut retourner le pancake ! (vérifier que ce soit doré avant de retourner)

Tips: tu peux les congeler et les passer 30 sec au micro-ondes le matin



**PRIX D'ACHAT: ~ 10€**

**PRIX DE RÉALISATION\*: ~ 2,8€**

\*PRIX POUR LES GRAMMAGE NÉCESSAIRES

## INGRÉDIENTS

2 OEUFS

250 ML DE LAIT

325 G DE FARINE

100 G DE SUCRE

1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

EXTRAIT DE VANILLE LIQUIDE

