10 recettes super faciles et rapides.

1. Poulet rôti aux épices : mélangez aux épices.

Ingrédients :

* 4 morceaux de poulet (peut être des pilons, des hauts de cuisses, ou des poitrines)
* 1 cuillère à soupe de paprika
* 1 cuillère à soupe de cumin
* 1 cuillère à café de sel
* 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
* 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 degrés Celsius.
2. Dans un bol, mélangez le paprika, le cumin, le sel et le poivre.
3. Badigeonnez les morceaux de poulet d'huile d'olive, puis recouvrez-les de la préparation épices.
4. Placez les morceaux de poulet sur une plaque à pâtisserie ou un plat à rôtir, et faites-les rôtir dans le four pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

2.Omelette aux épinards et aux champignons.

Ingrédients pour 2 personnes:

* 4 oeufs
* 1/2 tasse d'épinards hachés
* 1/2 tasse de champignons tranchés
* 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ● Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les champignons et les épinards, et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
2. Dans un bol, battez les œufs avec un fouet ou un mixeur. Ajoutez les légumes sautés et mélangez.
3. Versez le mélange d'œufs dans la poêle chaude et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le dessous soit bien doré. Pliez l'omelette en deux ou utilisez une spatule pour la retourner et cuire l'autre côté.
4. Servez chaud ou tiède.

Il est important de noter que cette recette est pour 2 personnes, donc pour chaque personne vous devriez ajouter 2 oeufs, 1/4 tasse d'épinards hachés et 1/4 tasse de champignons tranchés, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, Sel et poivre au goût.

3.Pâtes carbonara.

Ingrédients pour 4 personnes :

* 8 oz de pâtes (spaghetti, fettuccine, ou linguine)
* 4 oz de lardons ou de bacon haché
* 1/2 tasse de crème à fouetter
* 2 gousses d'ail, hachées
* 2 oeufs
* 1/4 tasse de parmesan râpé
* Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
2. Pendant ce temps, dans une poêle, faites chauffer la crème et l'ail à feu moyen.

Ajoutez les lardons ou le bacon et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

1. Dans un bol, battez les œufs avec le parmesan. Ajoutez cette préparation aux lardons ou au bacon et mélangez bien. Retirez du feu.
2. Égouttez les pâtes et ajoutez-les à la poêle. Mélangez bien pour enrober les pâtes de sauce.
3. Servez chaud et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Note : vous pouvez également ajouter des épinards ou des champignons pour une version plus équilibrée.

4.Soupe de poulet et de riz.

Ingrédients pour 4 personnes :

* 2 tasses de morceaux de poulet (poitrine ou haut de cuisse)
* 1 oignon, haché
* 2 carottes, coupées en dés
* 1 tasse de champignons, tranchés
* 4 tasses d'eau
* 2 cubes de bouillon de poulet
* 1 tasse de riz brun cuit
* Sel et poivre au goût
* Optionnel : herbes fraîches (persil, coriandre) pour la garniture

Préparation :

1. Dans une grande casserole ou un faitout, faites chauffer de l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer de chaque côté.
2. Ajoutez l'oignon, les carottes, et les champignons, et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez l'eau et les cubes de bouillon de poulet, et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes.
4. Ajoutez le riz cuit et faites cuire encore 5 minutes, jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
5. Servez chaud, et garnissez d' herbes fraîches si désiré.

Note: Si vous préférez utiliser du riz blanc, vous devrez le cuire séparément avant de l'ajouter à la soupe, pour éviter qu'il ne soit trop mou.

5.Tacos au bœuf.

Ingrédients pour 4 personnes :

* 1 lb de boeuf haché
* 1 oignon, haché
* 1 boîte de tomates en dés (14 oz)
* 1 cuillère à soupe de poudre de chili
* 1 cuillère à soupe de cumin
* 1 cuillère à soupe d'origan
* Sel et poivre au goût
* 8 tortillas de maïs
* Garnitures au choix : laitue, tomate, oignon, fromage râpé, guacamole, salsa, crème fraîche Préparation :

1. Dans une poêle à feu moyen-élevé, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites-le sauter jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajoutez le bœuf haché et faites-le cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Ajoutez les tomates en dés, la poudre de chili, le cumin, l'origan, le sel et le poivre.

Mélangez bien et faites cuire pendant 5 à 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.

1. Réchauffez les tortillas de maïs dans une poêle à feu moyen pendant quelques secondes de chaque côté.
2. Garnissez les tortillas avec la préparation de bœuf, des légumes et des sauces de votre choix. Roulez les tortillas pour former des tacos.
3. Servez chaud et accompagnez éventuellement avec des accompagnements comme des haricots rouges ou du riz.

Note : Vous pouvez également faire réchauffer les tortillas au four ou les passer rapidement à la poêle pour les rendre plus croustillantes.

6.Soupe de nouilles chinoises.

Ingrédients pour 4 personnes :

* 8 oz de nouilles chinoises (chow mein, lo mein, ou autres)
* 2 tasses de bouillon de poulet
* 1 tasse de morceaux de poulet ou de porc
* 2 carottes, coupées en dés
* 1 poireau, coupé en fines lamelles
* 1 tasse de champignons, tranchés
* 2 cuillères à soupe de sauce soja
* 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
* Sel et poivre au goût
* Optionnel : oignons verts hachés, ciboulette pour la garniture

Préparation :

1. Faites cuire les nouilles chinoises selon les instructions de l'emballage. 2. Pendant ce temps, dans une grande casserole ou un faitout, faites chauffer le bouillon de poulet. Ajoutez les morceaux de poulet ou de porc, les carottes, le poireau et les champignons. Faites cuire pendant 5 minutes.

1. Ajoutez la sauce soja, le gingembre, le sel et le poivre. Mélangez bien.
2. Ajoutez les nouilles chinoises cuites à la soupe et mélangez bien.
3. Servez chaud et garnissez avec des oignons verts et de la ciboulette si désiré.

Note: Vous pouvez également ajouter des légumes supplémentaires tels que des épinards, des poivrons, des brocolis pour une version plus équilibrée.

7.Ragoût de saucisses.

Ingrédients pour 4 personnes :

* 8 saucisses (votre choix de variété)
* 1 oignon, haché
* 2 carottes, coupées en dés
* 2 pommes de terre, coupées en dés
* 2 tasses d'eau ou de bouillon de poulet
* 1 cuillère à soupe de cumin
* 1 cuillère à soupe de paprika
* 1 cuillère à soupe de thym
* Sel et poivre au goût
* Optionnel : persil ou coriandre pour la garniture

Préparation :

1. Dans une grande casserole ou un faitout, faites chauffer de l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les saucisses et faites-les dorer de chaque côté.
2. Ajoutez l'oignon, les carottes, et les pommes de terre, et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez l'eau ou le bouillon de poulet, le cumin, le paprika, le thym, le sel et le poivre.

Mélangez bien.

8.Poulet au Curry

Ingrédients pour 4 personnes:

* 1 lb de morceaux de poulet
* 1 oignon haché
* 2 gousses d'ail hachées
* 2 cuillères à soupe d'huile végétale
* 2 cuillères à soupe de curry en poudre
* 1 boîte de lait de coco (14 oz)
* 1 tasse de bouillon de poulet
* 1 tasse de légumes (comme des carottes, des pommes de terre, des poivrons) coupés en dés
* Sel et poivre au goût
* Optionnel : riz, naan, ou pain pita pour servir Préparation :

1. Dans une grande casserole ou un faitout, faites chauffer l'huile à feu moyen-élevé.

Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

1. Ajoutez le poulet et faites-le dorer de chaque côté. Ajoutez le curry en poudre et faites sauter quelques minutes pour faire ressortir les arômes.
2. Ajoutez le lait de coco, le bouillon de poulet, les légumes, le sel et le poivre.

Mélangez bien.

1. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet soit cuit.
2. Servez chaud avec du riz, du naan ou du pain pita.

Note : Vous pouvez utiliser d'autres viandes comme le porc ou le tofu pour varier les saveurs. Vous pouvez également ajouter des épices supplémentaires comme de la coriandre, du cumin, ou du gingembre pour plus de saveurs.

9.Quiche aux légumes.

Ingrédients pour 6 personnes :

* 1 pâte brisée (maison ou du commerce)
* 2 oeufs
* 1/2 tasse de lait
* 1/2 tasse de crème fraîche
* 1/2 tasse de fromage râpé
* 1/2 tasse de légumes (comme des épinards, des champignons, des oignons verts) hachés
* Sel et poivre au goût Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
2. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond de tarte avec une fourchette.
3. Dans un bol, fouettez les oeufs, le lait, la crème fraîche et le fromage râpé.

Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

1. Ajoutez les légumes hachés dans la préparation aux œufs et mélangez bien.
2. Versez la préparation sur la pâte brisée dans le moule à tarte.
3. Enfournez et faites cuire pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit dorée et ferme au toucher.
4. Laissez refroidir avant de servir.

Note : Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients tels que des lardons, des oignons, des épices pour varier les saveurs. Vous pouvez également utiliser des légumes différents selon les saisons et vos préférences.

10.Riz frit aux légumes et aux crevettes.

Ingrédients:

* 200g de riz blanc cuit
* 100g de légumes hachés (carottes, poivrons, oignons, champignons, etc.)
* 100g de crevettes crues décortiquées
* 4 cuillères à soupe d'huile de cuisine
* Sauce soja, ail, gingembre, vinaigre de riz, sucre, sel et poivre au goût (pour la sauce)

Préparation:

1. Dans une poêle chaude, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de cuisine.

Ajoutez les légumes hachés et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez-les de la poêle et réservez-les.

1. Dans la même poêle, faites chauffer les 2 cuillères à soupe restantes d'huile de cuisine. Ajoutez les crevettes et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Retirez-les de la poêle et réservez-les.
2. Dans la poêle, ajoutez le riz cuit et les légumes et crevettes sautées. Mélangez bien.
3. Préparez la sauce en mélangeant sauce soja, ail, gingembre, vinaigre de riz, sucre, sel et poivre au goût. Versez la sauce sur le riz, les légumes et les crevettes. Mélangez bien et faites sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien chaud.
4. Servez chaud et bon appétit!

Notez que c'est une recette de base et vous pouvez y ajouter des ingrédients selon vos goûts et préférences.

Vous avez maintenant 10 délicieuses recettes à ajouter à votre répertoire de cuisine. Nous espérons que vous avez apprécié de les découvrir et de les essayer. Merci d'avoir acheté notre livre de cuisine, et bon appétit!