



30 RECETTES - pour - PÉCHO

Faciles, saines pas chères et trop bonnes,
les recettes de Générations Cobayes



Manger sain et à petit prix n’est pas toujours facile. Enfin ça, c’était avant.

Le mouvement Générations Cobayes a fait le choix de montrer qu’il est possible d’associer plaisir, santé et économies. Nous sommes fièrs de vous présenter ce livre de recette, fruits du travail des bénévoles de notre mouvement, en collaboration avec la Mutuelle Familiale et des bloggeurs et blogueuses culinaires.

Nous souhaitons remercier en particulier Amélie, Marie, Mélanie et Fiona, bénévoles gourmandes et passionnées, Lydie, diététicienne pour la Mutuelle

Familiale Et enfin merci pour leurs délicieuses recettes à :

Anne du blog Papilles et pupilles (<http://www.papillesetpupilles.fr/>)

Amélie de Cuiller et saladier (<http://cuillereetsaladier.blogspot.fr/>)

Camille de La France Crue (<http://www.lafrancecrue.fr/>)

Le blog Équilibre et gourmandise (<http://equiligourmand.canalblog.com/>)

Cléa de Cléa Cuisine (<http://www.cleacuisine.fr/>)

Hervé de Hervé Cuisine (<http://www.hervecuisine.com/>)

Le blog L’école buissonnière (<http://ecolebuissonniere.blogspot.fr/>)

Lyne d’Épices et moi (<http://www.epicesetmoi.be/>)

Bonne lecture et bon appétit !

Sommaire

Apéro

| | |
|------------------------------------|-----|
| Houmous simplifié | p5 |
| Rillettes de sardines | p7 |
| Tartines betterave - fromage frais | p9 |
| Tartinade d’avocat | p11 |

Salades

| | |
|--|-----|
| Salade betteraves, pommes et avocats | p13 |
| Salade endive, orange, fromage | p15 |
| Salade de lentilles, butternut et chèvre frais | p17 |
| Salade de pâtes, feta et amandes | p19 |





Pâtes

| | |
|--|-----|
| Lasagnes d’aubergines à la bolognaise végétale | p21 |
| Orecchiette au gorgonzola, aux noisettes et à la mâche | p23 |
| Spaghettis, ail et brocoli | p25 |

Légumineuses

| | |
|---|-----|
| Boulettes de lentilles corail au brebis frais et au cumin | p27 |
| Curry de pois chiches | p29 |
| Galettes Boulghour et petits légumes | p31 |

Plats

| | |
|--|-----|
| Boulettes de viande  | p33 |
| Chili sine carne | p35 |
| Chaussons aux épinards et tofu aux herbes | p37 |
| Nuggets poulet aux flocons d’avoine et noisettes  | p39 |
| Pizza maison | p41 |
| Pad thaï tout cru | p43 |
| Poulet noix de cajou curry  | p45 |
| Purée de patate douce et pomme | p47 |
| Tarte tomate moutarde | p49 |
| Tian de l’été | p51 |
| Wrap poulet fête  | p53 |

Desserts et Goûters

| | |
|--|-----|
| Brownie | p55 |
| Bounty maison | p57 |
| Pancakes aux flocons d’avoine | p59 |
| Panna cotta myrtilles | p61 |
| Riz au lait simple | p63 |
| Tarte pomme framboise et cannelle | p65 |
| Verrines fromage blanc-fruit crumble | p67 |
| Yaourt à la banane et duo noix-noisettes | p69 |

Recettes de base

| | |
|-----------------------|-----|
| Pain complet maison | p71 |
| Pâte à tarte (brisée) | p72 |
| Pâte à pizza | p73 |

Petit déjeuner

| | |
|------------------|-----|
| Le Miam-O-Fruits | p75 |
|------------------|-----|



🕒 5m de préparation

€ 0,5 / personne

🌀 1 mixer

Ingédients

Pour 6 portions

250 g pois chiches cuits
5 c.à s. huile olive
3 c.à s. yaourt grec
2 c.à s. jus de citron
1 c. à s. de cumin
2 grosses pincées de paprika
Sel

Si tu veux te rapprocher de la vraie recette (si tant est qu'une vraie recette existe), et que tu as investi dans un pot de Tahin (sème de sésame), ajoutes-en 2 cuillères ! Tu peux aussi ajouter 1 gousse d'ail ou un peu d'ail en poudre.

Houmous simplifié

Préparation

1. Tout mixer !

On a déjà parlé des pois chiches, n'oublie pas qu'il faut les faire tremper une nuit avant de les faire cuire 1h, ou bien les acheter cuits en bocaux et éviter les conserves !

Les pois chiche sont nos amis

Les pois chiches tout comme les pois cassés constituent une très bonne source de protéines végétales, de glucides complexes et de fibres. Les glucides (=sucres) des pois sont progressivement assimilés par l'organisme ce qui induit une plus satiété et évite les grignotages.

Pleines de vitamines et de minéraux, ces légumineuses permettent d'apporter fer, calcium et magnésium qui tendent parfois à manquer dans notre alimentation.

Les pois chiches ou pois cassés peuvent constituer l'élément clé d'un repas équilibré s'ils sont complétés de céréales : semoule+pois chiches, riz+pois chiches, soupe ou purée de pois cassés avec du pain.



🕒 10m de préparation

€ 1 / personne

🍴 1 bol + 1 assiette

Rillettes de sardines

Préparation

1. Dans un grand bol, travailler à la fourchette le fromage frais.
2. Dans une assiette, émietter les sardines ou le thon émietté et ajouter au fromage frais.
3. Mélanger ensuite avec les condiments (échalote ou ail, persil, ciboulettes...), le jus de citron, sel, poivre.

La classe internationale ? Servir ces rillettes tartinées dans feuilles d'endive, que tu laves préalablement et que tu garnis ensuite.

Attention au thon !

Une enquête menée récemment par 60 millions de consommateurs sur 15 boîtes de thon vendues en supermarché montre qu'elles contiennent TOUTES sans exception du mercure et de l'arsenic. Ces métaux lourds figurent parmi les produits chimiques les plus à risque pour la santé publique, selon l'OMS.

Donc si tu n'es pas sûr(e) de savoir ce qu'il y a dans ton thon, opte plutôt pour des petits poissons au milieu de la chaîne alimentaire comme la sardine et le maquereau qui exposent moins aux métaux lourds.



🕒 10m de préparation

€ 0,5 / personne

🔪 1 couteau

Tartines betterave - fromage frais

Préparation

1. Tartiner le fromage sur les tranches de pain, et recouvrir de lamelles de betterave.
ET C'EST TOUT !

Si tu as un mixer et pas de pain, cette recette peut se transformer en verrine betterave fromage, avec ta betterave en purée au fond d'un verre de yaourt récupéré, recouvert d'un peu de fromage à tartiner.

Si tu n'as ni mixer ni pain, présente cette entrée en mille-feuille : coupe la betterave en rondelles. Pose une rondelle sur une assiette, tartine de fromage de chèvre frais, recouvre d'une autre rondelle, tartine à nouveau de fromage puis fini par une rondelle de betterave.

Dans tous les cas délicieux avec une salade de mâche, de roquette ou de muesclin (mélange de jeunes pousses) assaisonnée d'une vinaigrette au vinaigre balsamique !



🕒 5m de préparation

€ 0,5 / personne

🥣 1 bol

Ingrédients

Pour 6 portions

1 avocat

2 c. à s. de fromage frais bio

Le jus d'1/2 citron bio

1/2 c. à c. de cumin en poudre

Sel & poivre

½ oignon rouge bio ou ¼ de poivron rouge bio (facultatif)

Tu peux prendre un avocat non bio parce que sa peau épaisse le protège des pesticides. En revanche, il sera souvent moins bon en goût qu'un bio !

Tartinade d'avocat

Préparation

1. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère à soupe.
2. L'arroser avec le jus du citron et l'écraser avec une fourchette.
3. Ajouter le fromage frais, oignon ou poivron, cumin, sel et poivre. Bien mélanger avec une fourchette.

Avec quoi je mange ça ?

Ces tartinades peuvent accompagner des légumes en bâtonnets, des radis roses, des fleurettes de chou-fleur, garnir des rondelles de radis noirs, des feuilles d'endive ou composer des verrines. Si avec ça tu ne manges pas de légumes à l'apéro on ne peut plus rien pour toi !

L'apéro sain, what else ?

Ces idées apéritives accompagnées de légumes sont une bonne source de fibres, minéraux et vitamines (vit C, E). Les sardines et les avocats vont également apporter des graisses de très bonnes qualités. Beaucoup plus rassasiantes, elles n'auront pas l'effet inverse des chips et autres biscuits apéro à ouvrir l'appétit par leur composition.

En plus d'être riches en sel, souvent les biscuits apéritifs contiennent du glutamate de sodium (E621) un additif, exhausteur de goût, parfois mal toléré.



🕒 10m de préparation

€ 1 / personne

🍴 1 saladier

Salade de betterave rouge, avocat & pomme verte

Préparation

1. Préparer la vinaigrette en fouettant ensemble sel, poivre, moutarde, miel, vinaigre et huile.
2. Couper les betteraves rouges en cubes, les mettre dans un récipient. Couper la pomme en cube, l'arroser de jus de citron et l'ajouter aux betteraves. Couper l'avocat en tranches, le citronner et l'ajouter également.
3. Arroser de vinaigrette.

Tu es pressé ? Tu peux accompagner cette salade d'un morceau de pain et d'une portion de fromage (40/50g) type emmental, comté, brie, bûche de chèvre etc.

Conseil de présentation : Si tu veux vraiment impressionner ta (future) moitié, tu peux présenter cette salade directement dans les assiettes : dispose les rondelles de betteraves en rond dans l'assiette, ajoute les tranches d'avocat par dessus, toujours en rond puis parsème de dés de pomme. Enfin, arrose de vinaigrette.



🕒 10m de préparation

€ 1 / personne

🥗 1 saladier

Salade d'endives, orange, fromage

Préparation

1. Après avoir rincé les endives, coupez-les en petits morceaux et les déposer dans un saladier.
2. Couper en morceaux les quartiers d'orange et les ajouter aux endives.
3. Déposer les dés de fromage dans le saladier ainsi que les noix concassées.
4. Pour la vinaigrette, mélanger l'ensemble des ingrédients à l'exception de l'huile et remuez bien. Ajouter enfin l'huile d'olive et mélanger de nouveau. Verser sur la salade au moment de servir ou dans chaque assiette selon votre goût.

Avec quoi je mange ça ?

Voici de belles idées d'entrée riches en vitamines, minéraux et fibres ! Si elles sont en entrée, à compléter par :

. Un plat contenant une portion de féculents (riz, pâtes, pommes de terre vapeur, quinoa, semoule, lentilles)

+ Une source de protéines : une source de protéines végétales (riz+lentille, semoule+pois chiche, . riz+haricot rouge, etc.) ou une source de protéine animales : œufs (2 par personne), viande (100/120g cru par personne), poisson (150g cru par personne) ou

. En dessert, tu peux opter par un fruit cuit (compote, pomme au four ou pour les gourmands, un crumble par exemple).

Parfait pour un pique-nique avec un bon petit vin (avec modération bien sûr)...
Bon alors, avec toutes ces recettes ça commence à choper un peu ou bien ?! Non parce qu'on s'approche de la fin des 30 recettes, va falloir s'y mettre sérieusement ;-)



Crédit photo : L'école Buissonnière

🕒 20m prép. / 30m cuisson

€ 1,5 / portion

🍲 1 casserole + 1 saladier

Salade de lentilles, butternut et chèvre frais

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

1. Éplucher la courge et retirer les graines. Découper la chair en petits cubes et les disposer sur une plaque de cuisson.
 2. Éplucher l'oignon, le couper en deux puis l'émincer en demi-lunes. Eparpiller les lamelles d'oignons sur les morceaux de courge, arroser de 2 c. à s. d'huile d'olive et assaisonner avec sel & poivre. Faire cuire environ 25 minutes au four jusqu'à ce que la courge soit tendre et que l'oignon commence à légèrement noircir.
 3. Pendant ce temps, verser les lentilles dans une petite casserole avec 50 cl d'eau. Porter à ébullition, puis faire cuire 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
 4. Préparer une sauce dans un saladier en mélangeant la moutarde, le vinaigre, le reste de l'huile d'olive et le persil avec 1 c. à s. d'eau.
 - 5/ Egoutter les lentilles, les verser dans le saladier et remuer pour bien les enrober de sauce.
- Disposer les feuilles de roquette sur le plat de service, recouvrir de courge et d'oignons rôtis, puis verser les lentilles.
- Emietter le fromage de chèvre par dessus et servir aussitôt.

Avec quoi je mange ça ?

Avec le reste de la courge, fais-toi une bonne soupe : coupe la courge en gros morceaux, ajoute éventuellement une ou deux pommes de terre, met ça dans une casserole avec de l'eau, sale et fait cuire jusqu'à ce que les morceaux soient tendres, puis mixe le tout. Ajuste l'assaisonnement et la quantité de liquide.

Tu peux aussi opter pour une soupe plus épicée en ajoutant en début de cuisson du cumin et une rondelle de gingembre frais (en plus, c'est aphrodisiaque !)

Ingrédients

Pour 2 portions

½ petite courge Butternut (env. 500g) bio
1 petit oignon rouge
60 g de lentilles vertes
1 poignée de roquette ou de pousses d'épinards bio
50 g de fromage de chèvre frais bio

Pour la sauce

1 c. à s. de vinaigre
½ c. à c. de moutarde, à l'ancienne de préférence
3 c. à s. d'huile d'olive
persil plat frais ou sec
sel & poivre

Tu peux remplacer la courge Butternut par une autre sorte de courge, potimarron ou courge musquée par exemple.

La courge c'est la vie

Les courges apportent fibres, minéraux comme le potassium et vitamines dont la bêta carotène, un antioxydant particulièrement important dans les courges à chair orange vif. En plus de ça, elles sont peu caloriques.



🕒 15m de préparation

€ 1 / portion

🍲 1 casserole + 1 poêle

Ingédients

Pour 2 portions
125 g de farfalles
2/3 d'un bloc de feta
1 carotte bio
1 petit radis noir bio
1 poignée d'amandes avec la peau bio

Pour l'assaisonnement
2 c. à s. d'huile (olive, noix, colza etc. selon tes envies... et le contenu de tes placards)
½ c à c de curry, cumin ou curcuma
1 c. à s. d'herbes aromatiques fraîches ou en pot (persil plat, coriandre, thym ...)
Poivre, sel ou 1 c. à c. de sauce soja

L'amande

L'amande fait partie des fruits oléagineux, caloriques certes, mais très bien pourvus en nutriments et micronutriments, indispensables pour notre santé ! Parmi les fruits oléagineux à coque, on retrouve les amandes, noix, noisettes, noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, les pistaches etc. Plusieurs études épidémiologiques associent une consommation régulière de fruits oléagineux à des bienfaits sur la santé cardiovasculaire.

Salade de pâtes, feta et amandes

Préparation

1. Cuire les farfalles dans l'eau bouillante comme indiqué sur le paquet. Les égoutter et les rincer rapidement sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
 2. Les verser dans un saladier, ajouter une cuillère à soupe d'huile (olive, noix, colza ou autre) et mélanger.
 3. Brosser la carotte et éplucher le radis, les rincer et débiter de fines rondelles. Ajouter les légumes, les herbes fraîches ciselées ou en pot et les épices dans le saladier de pâtes.
 4. Emietter la feta et verser dans le saladier. Ajouter les amandes et mélanger le tout. Ajouter poivre et sel ou la sauce soja. Mélanger une dernière fois avant de préparer ton pique nique !
- À réserver au frais.

Variante

Afin de mieux profiter des saveurs de l'amande, tu peux concasser quelques amandes supplémentaires à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un couteau. Tu peux également remplacer les amandes par des noix de cajou ou même par un mélange de graines (graines de courges, lin, tournesol, sésame...).

Bio + vrac = économies

Prendre des amandes en magasin bio, c'est la possibilité de les acheter en vrac ! Le vrac, c'est prendre la quantité qu'il te faut, c'est moins d'emballage plastique et cela peut parfois jouer sur le prix, car moins de marge pour le marketing ! En magasins bio, tu peux souvent constater que les aliments vendus en vrac sont moins chers que les produits emballés. On peut parfois constater un prix en baisse de -27%, rivalisant avec les produits conventionnels !



Crédit photo : Cuillère et saladier

🕒 20m-2h30 prep. / 30m cuisson

€ 1,5 / portion

🍲 1 casserole + 1 poêle

Lasagnes d’aubergines à la bolognaise végétale

Préparation

Ingrédients

Pour 2 portions de lasagnes

- 1 petite aubergine bio
- sauce bolognaise végétale
- 1 c. à s. de fécule de maïs (Maizena)
- 50 ml de lait bio végétal ou non
- 1 à 2 c. à s. de parmesan râpé amandes…)

Pour la bolognaise végétale *

- 1 steak de soja ou ½ barquette de haché végétal
- 150g de tomates au jus bio (1 petite bocal)
- 1 belle tomate fraîche bio
- ½ carotte
- 1 petit oignon
- 1 feuille de laurier

** La préparation de la bolognaise maison dure 2h30. Des fois, ça peut faire long, alors voilà ce qu’on te propose :
. Tu as 30 minutes devant toi : achète une sauce tomate (bio) déjà assaisonnée, ajoute le haché végétal et met des feuilles de pâte pour lasagne à la place des aubergines.
. Tu as 45 minutes : pareil pour la sauce, mais remplace les feuilles de pâte par des tranches d’aubergine
. Tu as 2h30 : fais ta sauce maison et tranche tes aubergines !*

1. Éplucher la carotte et l’oignon et les couper en petit dés.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer un filet d’huile et y faire revenir les légumes.
3. Émietter grossièrement les steaks de soja et les ajouter aux légumes. Poursuivre la cuisson quelques minutes en remuant pour faire dorer les morceaux de steaks (ne panique pas si les morceaux semblent gros, ils vont s’émietter petit à petit au cours de la cuisson de la sauce). Si tu utilises du haché végétal, il suffit de verser le contenu du paquet dans la casserole, il se défera tout seul comme un grand !
4. Pendant ce temps, couper la tomate fraîche en gros morceaux. Récupérer les tomates en conserve en gardant le jus et les couper grossièrement.
5. Ajouter l’ensemble des morceaux et du jus de tomates, mélanger et baisser le feu. Laisser mijoter à feu doux au moins 2 heures en remuant de temps en temps : au départ la sauce semble très liquide mais elle va épaissir et réduire d’environ 1/3. Plus on laisse mijoter longtemps, meilleure sera la sauce.
6. Laver les aubergines et les couper en tranches d’environ 0,3 cm d’épaisseur dans la longueur. Faire chauffer une poêle, huiler légèrement et y faire griller les tranches d’aubergines sur les deux faces. Réserver.
7. Préparer la “béchamel” : diluer la fécule dans le lait froid, saler et porter sur feu doux en remuant continuellement jusqu’à ce que la sauce épaississe et nappe la cuillère. Il est important de bien diluer la levure dans le liquide FROID sous peine de voir des grumeaux se former. Dans ce cas, pas de panique, pour les faire disparaître, passer un coup de mixer.
8. Préchauffer le four à 210°C (th 7).
9. Monter les lasagnes : tapisser le fond d’un plat à gratin à bords hauts de tranches d’aubergine grillées. Recouvrir avec 1/3 de la “béchamel” puis une bonne couche de bolognaise végétale. Répéter l’opération deux fois, en terminant par de la bolognaise.
10. Saupoudrer généreusement de parmesan râpé et enfourner pour 50 minutes à 1 heure. Si le dessus brunit trop, ne pas hésiter à couvrir d’un papier aluminium.

Merci à Cuillère et saladier pour cette recette, à retrouver sur cuillereetsaladier.blogspot.fr



🕒 15m prep. /8m cuisson

💶 1 à 2 / portion

🍲 1 casserole

Ingédients

Pour 1 à 2 portions
150 g d'orecchiette *
75 g de mâche fraîche
50 g de gorgonzola
35 g de noisettes décortiquées
1 c. à s. de vinaigre balsamique
3 c. à s. d'huile d'olive
sel & poivre

** Si tu n'as pas d'orrechiette, ça marche aussi avec des penne, des spaghettis ou des spiralli.... et tu peux aussi remplacer le gorgonzola par du roquefort. Et si tu n'as pas de noisettes ? N'en mets pas !*

Le + nutrition

Pour faire le pleins de vitamines, y'a pas mieux ! Le fait d'avoir des aliments sans cuisson, sans transformation garantit d'une bonne source de vitamines notamment la vitamine C, très sensible à la chaleur, (en plus de la lumière et de l'oxygène de l'air), c'est le cas également de certaines vitamines du groupe B et de la vitamine A. Crues, les fibres seront d'autant plus efficaces sur le contrôle de la faim et la digestion des sucres.

Orecchiette au gorgonzola, aux noisettes et à la mâche

Préparation

1. Faire cuire les pâtes al dente (8 min en général), les égoutter et les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
2. Laver et essorez la mâche. L'assaisonner avec du sel, du poivre, le vinaigre et l'huile.
3. Couper le gorgonzola en gros cubes.
4. Dans un saladier ou ta casserole rincée, mélanger les pâtes, la mâche et le gorgonzola. Décorer avec les noisettes et servir aussitôt !

Un repas sans viande ?

Les légumes secs et les céréales se complètent parfaitement et permettent à notre corps de synthétiser les protéines sans pour autant recourir à la viande. Il est primordial pour les végétariens de les associer : 2/3 de céréales pour 1/3 de légumes secs. En plus de contribuer à la diminution de nos apports en viande, ces derniers sont intéressants pour leur apport en minéraux et fibres (effet rassasiant garanti !).
Note bien que les légumes secs peuvent largement remplacer dans un repas carné, les traditionnels féculents, pâtes, riz ou pommes de terre.



Crédit photo : Papilles et Pupilles

🕒 20m de cuisson

€ 1/portion

🍳 1 casserole + 1 poêle

Spaghettis, ail et brocolis

Préparation

1. Cuire les spaghettis et les brocolis dans de l’eau bouillante salée (en même temps dans la même casserole). Les égoutter.
2. Peler et émincer finement la gousse d’ail.
3. Faire chauffer de l’huile dans une poêle, ajouter l’ail, puis les pâtes et le brocoli en fleurette. Si besoin, ajouter 2 à 3 cuillères à soupe d’eau de cuisson des pâtes pour éviter que cela n’attache. Poivrer et remuer quelques instants.
4. A l’aide d’un économe, faire des copeaux de parmesan.
5. Ajouter une cuillère à soupe d’huile d’olive ou noix et le parmesan. Mélanger et servir aussitôt !

Avec quoi je mange ça ?

Ce plat se suffit à lui-même ! Mais, pour les carnassiers, pour qui un repas n’est pas un vrai repas, s’il n’y pas de viande... Vous pouvez ajouter des lamelles de jambon cru, de saumon fumé ou quelques crevettes sautées quelques minutes à la poêle. Préférez les poissons avec l’ « Aqualabel », c’est mieux pour la santé et l’environnement. Pour en savoir plus : Consoglobe.com

Le brocolis est ton ami

Le brocoli l’aliment santé par excellence : riche en anti-oxydants (microéléments protecteurs), vitamines (200g de brocoli cuit apporte les 2/3 des besoins en vitamine C pour la journée !) et en fibres. Il peut provoquer des inconforts intestinaux s’il est trop cuit, préfère-le encore croquant, il conservera d’autant mieux ses micronutriments protecteurs !

Ingrédients

Pour 2 portions
125 g de spaghettis crues
150-200g de brocolis frais ou surgelé bio
2 à 3 c. à s. d’eau cuisson des pâtes
1 gousse d’ail (de préférence) ou 1 c. à c. d’ail en poudre
2 c. à s. d’huile d’olive ou noix
60 g de parmesan
Poivre

Si tu n’as pas de brocolis ou que tu es traumatisé, ça marche aussi avec des haricots verts par exemple, des champignons... Encore une fois ce que tu auras dans ton placard !

Le + bio

Les fruits et légumes bio contiennent le plus souvent davantage d’antioxydants (de 18 à 69% de plus que ceux cultivés en agriculture conventionnelle). L’étude Newcastle de 2014 tend à montrer qu’une consommation de 3 à 4 portions de fruits et légumes bio permettrait d’apporter autant d’éléments protecteurs que la très célèbre recommandation des 5 fruits et légumes par jour cultivés en conventionnel. On achète donc moins, mais mieux, un plus pour le budget !

Merci à Papilles et Pupilles pour cette recette, à retrouver sur www.papillesetpupilles.fr



Crédit photo : Cléa cuisine

🕒 25m de prep / 20m cuisson

€ 0,5 / personne

🍲 1 casserole

Boulettes de lentilles corail au brebis frais et au cumin

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
1. Cuire les lentilles corail avec le cumin dans 2 verres d’eau pendant 20 minutes environ. Laisser tiédir. Mixer avec le pain émietté. Incorporer à la fourchette le fromage, les échalotes et le persil.
 2. Former des boulettes. Huiler un plat à gratin. Placer les boulettes dans le plat en les faisant rouler dans l’huile sur toutes leurs surfaces.
 3. Cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes.

Servir avec une petite sauce au yaourt par exemple : yaourt (vache, brebis ou soja) + jus de citron + sel + poivre + herbes fraîches
OU ALORS une sauce inspiration libanaise : 1 c. à s. de tahin + 2 c. à s. de yaourt (éventuellement de soja) + jus de citron + sel + herbes fraîches.
OU ENCORE un guacamole express : avocat écrasé + jus de citron + sel

Le + nutrition

Les légumes secs sont une très bonne alternative aux protéines animales. Pas obligé d’être végétarien pour les mettre dans son assiette ! Diminuer sa quantité de viande, c’est bon pour le porte-monnaie, sa santé et la planète. Les légumes secs, tels que les lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots en tout genre sont également riches en fibres, minéraux (calcium, fer, magnésium …) et glucides complexes.

Avec quoi je mange ça ?

Tu peux accompagner ces différentes versions d’une portion de riz et d’une poêlée de légumes (champignons/épinards, chou rouge/blettes/raisins, courgettes/tomates au jus ou fraîches) et le compléter d’un dessert comme un fruit à croquer ou d’une brochette de fruits !

Astuce
Certaines légumineuses sont accusées de provoquer des désagréments digestifs : une pincée de bicarbonate de soude ou quelques feuilles de laurier dans l’eau de cuisson peut les limiter. Ne mets pas de sel dans l’eau de cuisson, cela risque de durcir leur peau. Les lentilles ou pois cassés sont plus faciles à digérer et ne demandent pas de temps de trempage, contrairement aux haricots ou pois chiches.

Merci à Cléa cuisine pour cette recette, à retrouver sur www.cleacuisine.fr



🕒 15m prep. / 40m cuisson

€ 0,5 / portion

🍲 1 casserole + 1 poêle

Ingédients

Pour 2 portions
200 ml de tomates en purée ou concassées (fraîches ou en boîte)
200 g de pois chiches cuits
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
½ c. à s. d’huile végétale
1 oignon moyen
1 belle gousse d’ail
½ c. à s. de gingembre frais râpé (ou en poudre)
¼ c. à c. de girofle en poudre (ou 3 clous de girofle)
1 c. à c. de cannelle
1 c. à c. de cumin
1 c. à c. de curcuma
½ c. à c. de coriandre en poudre
½ c: à c. de piment de Cayenne

Si tu n'as pas toutes ces épices tu peux remplacer tout ça par 2 à 3 c. à c. de curry en poudre.

Curry de pois chiches

Cuisson des poids chiches

Trempage à prévoir 1 jour avant - Cuisson en 50 minutes.
1. Placer les pois chiches dans un grand saladier rempli d’eau pendant 1 nuit, ils vont doubler de volume.
2. Les rincer puis les mettre à cuire dans une casserole, couvrir d’eau et placer sur feu très doux. Sinon, tu peux les acheter en boîte, mais privilégie les bocaux. Pourquoi ? Dans les conserves, les aliments sont placés à haute température dans une boîte en métal, et des résidus d’aluminium migrent dans les aliments. Miam.

Préparation

1. Éplucher les oignons et les émincer. (Émincer = découper finement)
2. Chauffer l’huile dans une grande poêle sur feu moyen, et faire revenir les oignons émincés jusqu’à ce qu’ils soient tendres.
3. Incorporer l’ail écrasé, le gingembre râpé, le girofle, la cannelle, le cumin, la coriandre en poudre, le piment de Cayenne, le curcuma et un peu de sel et de poivre. Remuer constamment pendant 1 minute.
4. Égoutter et rincer à l’eau froide les pois chiches. Les ajouter dans la poêle avec les tomates.
5. Laisser mijoter à couvert sur feu doux, 30-40 minutes. Ecraser durant la cuisson quelques pois contre la paroi pour donner plus de consistance à la sauce.
6. Retirer du feu. Incorporer 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée juste avant de servir. Réserver la 3ème pour la garniture.

Avec quoi je mange ça ?

Cette recette est parfaite avec une portion de céréales (riz, millet, boulgour) ou de pseudo-céréales comme le sarrasin ou le quinoa (ce ne sont pas des céréales mais leur composition nutritionnelle s’en rapproche).

Merci à Une plume dans la cuisine pour cette recette, à retrouver sur www.uneplumedanslacuisine.com



🕒 15m prep / 10m cuisson

€ 0,5 / portion

🍲 1 casserole + 1 poêle

Ingédients

Pour 2 portions
100 g de boulghour cuit
1 oeuf
50 ml de lait de vache, de soja ou de riz
½ petit poireau bio
1 carotte bio
quelques olives noires
persil, ail frais ou séché
thym
sel & poivre

** Encore une recette qui fonctionne avec tous les restes de légumes que tu trouveras dans tes placards !*

Manger équilibrer

Le plus souvent les désagréments digestifs ou la fatigue chronique ne sont pas liés au gluten mais à notre alimentation générale et à la manière dont nous mangeons. Une chose est à retenir : pour éviter les déséquilibres alimentaires le mieux est de varier son alimentation. Concernant les féculents, il n’y a pas que le pain et les pâtes (riches en gluten) mais aussi le millet, le sarrasin, le quinoa, les légumes secs pour tes salades ou en accompagnement de ton plat.

Galettes boulghour & petits légumes

Cuisson du boulghour

1. Cuire le boulghour comme de la semoule : 2 volumes d’eau pour un volume de boulghour.
2. Chauffer l’eau. Quand l’eau boue, stopper le feu et verser aussitôt votre boulghour, couvrir avec un couvercle et laisser gonfler jusqu’à ce que l’eau soit totalement absorbée.

Préparation des galettes

1. Nettoyer les légumes. Emincer le poireau et râper les carottes. On peut aussi les nettoyer à la brosse à légume. On gagne du temps et des épluchures !
2. Dans la casserole refroidie, mélanger tous les ingrédients : le boulghour cuit, les légumes coupées, les olives dénoyautées et coupées en morceaux, le persil et l’ail émincés, les œufs battus, le lait et le sel, poivre et autres condiments selon l’envie (thym, épices etc.)
3. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d’huile d’olive et faire revenir les petites galettes façonnées à la cuillère dans la poêle. Au bout de 3 à 4 minutes, retourner les galettes et laisser les cuire 2 à 3 min. Réserver les galettes au chaud. Remettre de l’huile dans la poêle et refaire des galettes, jusqu’à épuisement de la pâte. Tu peux aussi cuire les galettes au four. Sur une plaque huilée, façonner les galettes et enfourner pendant 15 min. dans un four préchauffé à 180°C.

Avec quoi je mange ça ?

Tu peux accompagner ces galettes avec une salade ou un curry de pois chiches. Recette dans les prochains jours... ;-)



🕒 20m prep. / 15m cuisson

€ 1,5 / personne

🍴 1 saladier

Boulettes de viande

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

1. Dans un saladier, placer les viandes, le thym, l'ail, le poivre, une pincée de sel, le curry, l'œuf entier et 1 c. à s. de chapelure. Mélanger le tout.
2. Façonner des boulettes de la taille d'une grosse noix. Les rouler dans le reste de chapelure.
3. Les déposer sur un plat huilé ou une plaque de cuisson huilé ou recouverte d'une feuille anti-adhésive. Mettre au four pendant 15 min. 5 minutes avant la fin de la cuisson, retourner les boulettes afin qu'elles soient bien dorées de tous les côtés.

Pas de four ? Tu peux cuire les boulettes dans une poêle chauffée avec 2 c. à s. d'huile. Sur feu moyen, fais les dorer sur toutes leurs faces pendant 4 min ; sur feu doux, poursuis la cuisson pendant 6 min en remuant régulièrement afin qu'elles n'attachent pas. Egoutte-les sur un papier absorbant avant de servir.

Ingrédients

Pour 2 personnes

50 g de hachis de porc bio
150 g de hachis de bœuf bio

1 œuf bio

4 c. à s. de chapelure

Huile d'olive ou arachide

Sel & poivre

Thym, ail frais (de préférence) ou en sec

Curry ou cumin

La chapelure toute prête, c'est un petit peu une arnaque ! Chapelure = miettes de pain dur. Donc tu prends du pain dur, et tu le mixes pour obtenir une poudre. Et si tu n'as pas de mixer, tu mets le pain dans un sac (en papier bien sûr) ou un torchon, tu le poses sur le plan de travail et tu écrases le tout au rouleau à pâtisserie (ou à la bouteille de vin si tu n'as pas de rouleau). Et si tu n'as pas de pain dur, bah tu fait durcir ton pain au four ou au grille-pain avant (durcir hein, pas brûler on a dit !).



🕒 15m prep. / 1h cuisson

€ 1 / portion

🍲 1 grande casserole

Chili sin carne

Préparation

1. Peler, dégermer et hacher l’ail. Eplucher et émincer finement l’oignon. Couper les carottes en petits dés.
2. Dans une grande casserole ou un faitout, faire chauffer l’huile d’olive, y faire revenir l’ail et l’oignon. Lorsque ces derniers commencent à blondir, ajouter les épices, laisser cuire 3 min puis ajouter enfin les dés de carottes. Laisser cuire encore quelques minutes.
3. Concasser grossièrement les tomates et les verser dans la casserole avec le jus. Laisser mijoter quelques minutes, ajouter le maïs égoutté, puis les haricots.
4. Mélanger, saler et laisser mijoter à couvert en remuant de temps en temps jusqu’à ce que le jus de tomates soit pratiquement totalement évaporé (compter 30 à 40 minutes). Rectifier l’assaisonnement en sel et en piment (attention à ne pas avoir la main trop lourde!). Si tu veux vraiment impressionner la compagnie, tu peux ajouter dans la sauce 2 c. à c. de café soluble et à la fin de la cuisson 2-3 carrés de chocolat noir à 70% de cacao (si si, c’est bon).

Avec quoi je mange ça ?

Servir avec du riz, des tortillas,... Ce plat végétarien est complet, notamment par l’association haricots / maïs et/ou riz. Les restes froids peuvent aussi être enveloppés comme un wrap dans une feuille de salade croquante...délicieux aussi, même si moins conventionnel. Pour le dessert : un yaourt additionné de morceaux de pommes et d’une pincée de cannelle !

Cuire les haricots secs

- C’est facile et ça coûte bien moins cher qu’achetés tout prêts.
- 1/ La veille ou au minimum 12 h avant, mettre les haricots à tremper. Cela participe à leur bonne cuisson et digestion.
 - 2/ Le lendemain, égoutter les haricots, les rincer et les mettre dans une casserole d’eau.
 - 3/ Porter à ébullition et cuire 50 min à 1h30 à feu moyen, jusqu’à ce que les haricots soient tendres.

Merci à Cuillère et saladier pour cette recette, à retrouver sur cuillereetsaladier.blogspot.fr



🕒 30m prep. / 15m de cuisson

💶 1,5 / portion

🍴 1 saladier + 1 poêle + 1 mug

Ingédients

Pour la pâte brisée
100 g de farine de blé ou d'épautre de préférence complète ou semi-complète
1 pincée de sel
50 g de beurre mou (ou 40 g d'huile d'olive)
un peu d'eau

Pour deux portions
125 g de pâte brisée ou feuilletée
3 galets d'épinards surgelés
½ pot de sauce tomate
¼ de bloc de tofu aux herbes ou ¼ de buche de fromage de chèvre
huile d'olive
thym et ail frais ou séché (facultatif)

Pourquoi le bio ?

Les fruits et légumes bio contiennent le plus souvent davantage d'antioxydants (de 18 à 69% de plus que ceux cultivés en agriculture conventionnelle). L'étude Newcastle de 2014 tend à montrer qu'une consommation de 3 à 4 portions de fruits et légumes bio permettrait d'apporter autant d'éléments protecteurs que la très célèbre recommandation des 5 fruits et légumes par jour cultivés en conventionnel ! On achète donc moins, mais mieux, un plus pour le budget.

Chaussons aux épinards & tofu aux herbes

Préparation de la pâte

1. Dans un saladier, mélanger la farine et le sel. Couper le beurre en morceaux et l'ajouter OU si tu te sers d'huile, la verser maintenant.
2. Du bout des doigts, mélanger la farine et la matière grasse jusqu'à obtenir une semoule grossière. Ajouter alors l'eau petit à petit pour former une boule. Eviter de trop travailler la pâte, sinon elle durcit trop à la cuisson !

Préparation des chaussons

1. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile et déposer les galets d'épinards.
2. Préchauffez le four à 190°C.
3. Pendant ce temps, étaler la pâte sur le plan de travail fariné. Découper des disques à l'aide d'un verre ou d'un mug. Appuyer et tourner légèrement pour que la pâte se détache. Déposer les disques sur une plaque à four huilée ou recouverte d'une feuille anti-adhésive. Pas de gaspillage, avec les « chutes » reformer une boule et répéter l'opération.
4. Remuer les épinards et les étaler dans la poêle pour qu'ils finissent de décongeler. Ajouter une cuillère à soupe de thym, le poivre et de l'ail haché. En fin de cuisson ajouter la sauce tomate. Ne pas remettre le couvercle afin que l'eau s'évapore et que la sauce réduise. Laisser mijoter 5 min.
5. Pendant ce temps, émietter le tofu ou le fromage de chèvre dans une assiette.
6. Garnir le centre des disques avec les épinards, saupoudrez de tofu ou de fromage et refermer les chaussons en soudant les bords à l'aide d'une fourchette ou de tes doigts. Pour plus de facilité, mouiller légèrement les bords.
7. Mettre au four pour 15 min.

Avec ça je mange quoi ?

Ces chaussons peuvent se déguster en apéro, en entrée ou en plat accompagnés de crudités à croquer ou en salade (radis noir ou rose, carottes, endives) ou d'une poêlée de légumes (champignons, courgettes). Un bon moyen de se réconcilier avec les épinards !



🕒 15m prep. / 15m cuisson

💶 1,5 / portion

🍴 3 assiettes creuses + 1 poêle

Nuggets poulet aux flocons d'avoine

Préparation

1. Dans le bol d'un robot hacher grossièrement les filets de poulet, l'oignon, 1 oeuf, le persil, du sel et du poivre.
 2. Remplir 3 assiettes creuses ou bols avec, respectivement :
 - 50 g de farine
 - 1 oeuf battu
 - les flocons d'avoine mélangés aux 15 g de farine restants.
 3. Façonner des petites galettes de poulet avec tes mains, en t'aidant de la farine de la première assiette. Les passer ensuite dans l'oeuf puis dans le mélange aux flocons d'avoine.
 4. Faire chauffer une peu d'huile d'olive dans une grande poêle et y faire dorer les croquettes à feu moyen, pendant 10 à 15 minutes, en les retournant régulièrement.
- Déguster immédiatement !

Avec quoi je mange ça ?

Avec une salade composée ! Par exemple salade verte + carottes râpées + noisettes.
OU ALORS (mais c'est moins léger) des frites de patates douces au four...

Frites de patates douces

1. Couper une patate douce en gros bâtonnets style potatoes.
2. Les placer dans une boîte (qui a un couvercle), ajouter sel, poivre, épices au choix et 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive. Fermer la boîte, secouer (ça fait les muscles) pour bien enrober les morceaux de patate douce d'huile et d'épices.
3. Placer dans un plat à four ou une lèchefrite et faire rôtir au four une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.

Merci à Épices et moi pour cette recette, à retrouver sur www.epicesetmoi.be



🕒 20m prep. / 20m cuisson

€ 4 / pizza

🍴 1 saladier

Ingédients

Pâte pour une pizza
250 g de farine de blé ou d'épeautre *
1 c. à c. de sel
1 c. à c. de levure sèche
10 cl d'eau tiède
1 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge

Garniture
1 brique de coulis de tomate bio
1 belle c. à s. d'origan ou d'herbes de Provence
sel & poivre
1 boule de mozzarella au lait cru
Version végétarienne : ½ courgette et ½ aubergine, 125 g de tofu fumé
Version non végétarienne : 1 à 2 tranches très fines de jambon, quelques anchois
Selon les goûts : olives, câpres au vinaigre, coeurs d'artichaut au vinaigre, etc.

** Pour une version plus saine, choisir une farine semi-complète ou complète.*

Pizza maison

Préparation de la pâte

1. Mélanger la farine, la levure et le sel dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive puis l'eau tiède petit à petit, en mélangeant à la main. Pétrir la pâte pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et souple.
2. Préchauffer le four le plus fort possible (250°C le plus souvent), et y placer ta pâte recouverte d'un linge humide en bas du four, le temps qu'elle double de volume, dans un saladier qui passe au four (donc pas en plastique) ou sur une plaque.
Si tu as du temps devant toi, tu peux la laisser reposer jusqu'à 2h dans un endroit relativement chaud et sans courants d'air (pas 2h au four !).

Préparation de la garniture

1. Pendant que la pâte repose, mélanger le coulis de tomate avec l'origan ou les herbes de Provence. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre, en gardant à l'esprit que les garnitures (fromage, olives, jambon, anchois, etc. sont déjà bien salées).
2. Couper la mozzarella et/ou autres ingrédients en tranches fines.

Dressage de la pizza

1. Séparer la pâte en autant de morceaux que de pizza souhaitées, former les boules et les aplatir à la main sur le plan de travail fariné en étalant jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 0,5 cm. Normalement les vrais pizzaiolos le font à la main, mais tu peux t'aider d'un rouleau à pâtisserie - ou d'une bouteille en verre, de préférence vide ou fermée
2. Déposer la pizza sur une plaque recouverte d'une feuille anti-adhésive (ou une plaque à pizza si tu en es l'heureux détenteur). Répartir la sauce dessus, puis la garniture.
3. Laisser reposer 5 à 10 minutes et faire cuire environ 10 à 20 minutes selon la puissance de ton four en surveillant.



Crédit photo : Camille Lorente / La France Crue

🕒 20m de préparation

€ 1 / portion

🍴 1 saladier + 1 bol

Ingrédients

Pour 2 portions
1 courgette bio
2 petites carottes
¼ de poivron rouge
⅛ de chou rouge
⅛ de chou chinois
3 champignons de Paris
½ oignon
1 poignée de pousses de soja (haricots Mungo)
quelques brins de menthe

Pour la sauce
½ tasse de sésame (soit 125 ml)
½ avocat
le jus d'½ orange
½ verre de jus de pomme
½ citron vert
un peu de coriandre fraîche
Un doigt de gingembre finement haché

Comme toujours, on peut être créatif et mettre les légumes qu'on trouve dans son frigo !

Pad Thai tout cru

Préparation

1. Laver les légumes (et les éplucher s'ils ne sont pas bio). Tailler les courgettes et les carottes en petits bâtonnets très fins (si tu as une râpe avec des gros trous ça marche aussi). Hacher le chou rouge, le chou chinois, l'oignon, les champignons et le poivron.
2. Mélanger tous les légumes dans un grand plat et ajouter les pousses de soja, quelques feuilles de menthe et de coriandre.
3. Mixer tous les ingrédients de la sauce jusqu'à l'obtention d'une consistance bien crémeuse.
4. Verser la sauce sur les légumes et servir !

Comment je mange ça ?

Selon la quantité et ton appétit, tu peux faire de cette recette ton entrée ou ton plat ! Ça sera parfait pour un dîner léger et plein de vitamines, pour enchaîner sur une soirée durant laquelle tu préféreras n'avoir pas trop mangé et avoir fait le plein de vitamines. On s'est compris...

Pourquoi les légumes ?

Au cours des trente dernières années, plus de 250 études ont établi une relation entre la consommation de fruits et/ou de légumes et le cancer. Dans plus de 80 % d'entre elles, un effet protecteur d'un ou de plusieurs groupes de fruits ou légumes a été trouvé. À part ça, les légumes peuvent t'apporter près de la moitié de tes besoins journaliers en eau. Le reste est un concentré de vitamines, de minéraux, de composés antioxydants et de fibres. En bref, les légumes ne sont pas en option dans ton alimentation, ils sont nécessaires ;) Et vu leur pauvre valeur calorique, ILS SONT À VOLONTÉ !

Merci à La France Crue pour cette recette, à retrouver sur www.lafrancecrue.fr



🕒 10m prep. / 15m cuisson

€ 5 / portion

🍴 1 bol

Ingédients

Pour 2 personnes
200 – 250 g de filet de poulet bio
50 g de noix de cajou
15 cl de crème fraîche ou lait de coco
2 c. à c. de curry
1 c. à s. d’huile d’olive
Sel ou 1 c. à s. de sauce soja, poivre

La racine du jour

Et pourquoi ne pas remplacer, le curry par du curcuma.... Frais ! Le curcuma se présente alors sous forme de rhizome que tu peux shopper au magasin bio. Cette racine est très riche en anti-oxydants. Côté prix, pour un plat présenté ci-dessus, un morceau de 4 cm suffit, donc pas de quoi se ruiner. (Compter env. 1,50€ les 100g).

Poulet noix de cajou curry

Préparation

1. Emincer les filets de poulet en dés de 2-3 cm. Concasser une partie des noix de cajou.
2. Dans une poêle, mettre l’huile à chauffer. Y mettre les noix de cajou entières quelques minutes. Quand elles sont dorées les réserver dans un plat. Ajoutez les émincés de poulet avec les noix de cajou concassées. Si cela accroche, ajoutez un peu d’eau.
Remuer afin que la viande soient dorées sur toutes ses faces. Compter environ 5 minutes.
3. Ajouter la crème ou le lait de coco avec le curry. Remuer. Ajouter les noix de cajou dorées. Laisser mijoter pendant quelques minutes.
Servir ce plat avec un riz parfumé, de préférence, comme le riz basmati ou thaï.
Si tu es amateur de plats plus relevés, tu peut augmenter la quantité de curry. Pour en exhaler toute les saveurs, faire chauffer une cuillère à café dans la poêle avant d’ajouter le poulet.

Avec quoi je mange ça ?

Tu peux compléter ce plat par une entrée de crudités par exemple. Encore une petite faim pour le dessert ? Une coupelle de fromage blanc au miel fera très bien l’affaire !

Bien choisir sa sauce soja

Si tu utilise de la sauce soja, apprends à bien la choisir. La sauce soja est le résultat de la fermentation de graines de soja et de blé dans de l’eau salée. Certaines marques utilisent des additifs pour renforcer le goût et la couleur du produit, mais ces additifs peuvent s’avérer néfastes pour la santé. C’est le cas du glutamate monosodique E621, un exhausteur de goût suspecté de favoriser des intolérances alimentaires et des allergies, et du colorant caramel E150c et E150d. Ce dernier est très controversé : un des composés issus de sa synthèse est classé cancérogène possible par le CIRC.Tu trouvera des sauces soja de qualité en magasin bio notamment, sous le nom de Tamari ou Shoyu. Car rappelons-le, en bio, les additifs sont tabous...



🕒 15m prep. / 20m cuisson

€ 1 / portion

🍲 1 casserole + 1 presse purée

Ingédients

Pour 6 portions*

700g de patate douce
3 à 4 pommes Golden bio

Assaisonnement

1 citron vert non traité ou bio
OU quelques gouttes de jus bio
1 pincée de sel & poivre

** Vous n'êtes pas 6 chez toi ? Congèle des portions ça te fera la semaine, ou divise les quantités.*

Le + bio

La pomme est LE fruit qui contient le plus de pesticides. Même en les épluchant il en restera donc prends les en bio, ça ne coûte pas plus cher (vraiment) et ça t'évite d'avoir à les éplucher ;-)

Purée de patates douces et pommes

Préparation

1. Eplucher les patates douces, les laver et les couper en morceaux de taille similaire.
2. Zester le citron vert, le mettre dans une casserole d'eau, ajouter les cubes de patate douce et porter à ébullition.
3. Laisser cuire une petite quinzaine de minutes jusqu'à ce que les morceaux soient tendres (tout dépend de la taille des cubes).
4. Couper les pommes en quartier, enlever les pépins et les couper en gros dès, et les ajouter pour qu'elles cuisent 5 minutes avec les patates douces.
5. Quand tout est mou, égoutter les morceaux de patate douce et de pommes puis mixer en ajoutant du jus de citron vert. Goûter (selon les citrons, il en faudra + ou -) et assaisonner.

Avec quoi je mange ça ?

Si tu as peur d'avoir faim après ça, déjà rassure toi, les patates douces ça tient autant au ventre que les classiques. Cette purée est donc un vrai plat en soi, qu'il suffit d'agrémenter de crudités, de pain ou encore de jambon, légumes tapés, fruits, herbes, noix et même de fromage si tu veux, pour que ton repas soit complet. En bref, tout ce que tu trouveras dans ton placard !

Le légume trop cool

La patate douce, elle, fait partie des légumes qui contiennent le moins de pesticides ! Ça veut dire que tu peux l'acheter non bio en l'épluchant quand même. Elle a un goût légèrement sucré, donc si tu veux séduire un(e) accro au sucre elle va devenir ta meilleure amie. En frite elle est juste parfaite.



🕒 15m prep. / 30m cuisson

€ 0,5 / portion

🍴 1 plat à tarte

Ingrédients

Pour 4 à 6 portions*

250 g de pâte brisée maison *

2-3 grosses tomates bio

Moutarde

1 petit morceau de Gruyère, d'Emmental ou de Comté

Herbes de Provence

** Voir la recette de la pâte brisée*

Tarte tomate moutarde

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

1. Placer la pâte à tarte dans un plat à tarte graissé. Piquer le fond de tarte à la fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson.
2. Étaler de la moutarde sur le fond de la tarte.
3. Râper le fromage, et recouvrir la moutarde avec.
4. Couper les tomates en rondelles et les disposer (amoureusement) sur le fond de tarte. Saupoudrer d'herbes de Provence (ou basilic, thym etc).
5. Mettre au four 30 minutes.

Avec quoi je mange ça ?

Avec amour, toujours mais sinon tu peux aussi compléter cette recette par une bonne portion de crudités (salade – mesclun, laitue, mâche, épinards ou des légumes crus râpés betteraves rouges, carottes, fenouil, chou rouge.. Tu as le choix !), cela permettra d'avoir un repas d'autant plus rassasiant et de te limiter à une part ! En dessert, optes pour un bon fruit bio de saison.

Les tartes c'est l'éclate

Tu peux mettre ce que tu veux à l'intérieur en fonction de ce que tu as dans ton placard et de la saison. Il te reste du brocoli d'une recette précédente et un morceau de bûche de chèvre ? Parfait pour garnir ton fond de tarte. Verses sur les morceaux de brocoli cuits et le fromage réparti en rondelles, un œuf battu avec l'équivalent d'un verre de lait, sel, poivre et autres condiments que tu as sous la main et enfournes pour 30 min.



🕒 20m prep. / 1h de cuisson

€ 1 / portion

🍴 1 plat

Tian de l'été

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C. et huiler le fond d'un plat allant au four.
2. Détailler les tomates, les courgettes (sans les peler) en rondelles.
3. Dans le plat, répartir une couche de rondelles de courgettes en les faisant légèrement se chevaucher. Recouvrir d'une couche de rondelles de tomates.
4. Saler et poivrer la ricotta, la mélanger au basilic puis répartir le mélange sur les aubergines. Continuer en alternant une rangée de courgettes et de tomates.
5. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Passez le plat au four pendant 1h environ.

Ingrédients

Pour 6 portions
600g de tomates bio
500g de courgettes bio
250g de ricotta bio
2 cuil. à café de basilic ciselé
huile d'olive
sel, poivre

Fromage ou jambon ?

Une portion de 40 à 50g de fromage peut facilement remplacer une portion de viande. Sa teneur en eau rend la ricotta moins riche en graisses (10g* pour 100g, 2 à 3 fois moins gras que le camembert ou le comté) et en sel en comparaison avec les autres fromages, et reste une bonne source en calcium (215mg* pour 100g). N'hésite pas à varier les fromages, mais évite de cumuler au cours d'un même repas une portion de fromage et un autre plat qui en contient, ceci surchargerait ton apport en graisses saturées.

Avec quoi je mange ça ?

Tu peux compléter ce plat par une portion de pâtes par exemple. A la suite de ce délicieux Tian, opte pour une bonne salade de fruits frais ou tout simplement un fruit à croquer.

Attention à la cuisson

Le petit hic avec les plats qui cuisent longtemps au four à haute température, c'est qu'ils sont à appauvris en vitamines (très sensibles à la chaleur) et les fibres des légumes sont moins efficaces. Sur le plan nutritionnel, ce plat riche de légumes reste intéressant car ils apportent du volume sans trop de calories et d'autres nutriments par l'ajout de fromage et de l'huile d'olive. Mais retiens qu'il est toujours intéressant d'avoir au cours d'un même repas une crudité (légume ou fruits cru) pour garantir un apport de vitamines (pour notre forme !) et de fibres (pour l'effet rassasiant et bien d'autres choses... !).



🕒 25m prep. / 25m cuisson

€ 3,5 / portion

🍳 1 poêle

Ingédients

Pour 4 à 6 portions

2-3 filets de poulet bio (ça fait monter le prix mais pour la santé pas le choix ;-)
2 poivrons rouges bio
2 carottes bio
1 avocat bio
1 bloc de féta ou 1 boule de mozzarella
2 échalotes émincées finement
Le jus d'un citron
1 pincée de piment
Herbes aromatiques au choix : basilic, menthe, persil...

Pour les crêpes

250g de farine demi complète bio
500 ml de lait de vache ou lait d'avoine
2 œufs entiers
Sel

Les wraps sont généralement réalisés avec des tortillas souples achetées en magasin. Tu as cependant tout intérêt à privilégier les crêpes maison : plus savoureuses et sans additifs !

Wrap poulet-féta-avocat

Préparation des crêpes

1. Dans un saladier, verser la farine, le sel et poivre, ajouter les œufs et l'équivalent d'un demi-verre de lait.
2. Mélanger au fouet afin d'éliminer les éventuels grumeaux. Quand la pâte est homogène, ajouter le reste de lait, puis placer la pâte à crêpes au réfrigérateur.
Tu peux préparer la pâte la veille ou quelques heures à l'avance, les crêpes seront ainsi plus souples et moelleuses.
3. Quand tu as terminé la préparation de la garniture, faire cuire les crêpes: Faire chauffer une crêpière (poêle sans bord) ou à défaut une poêle à bord bas. La graisser légèrement. Quand la poêle est chaude, y verser une louche de pâte et tourner pour bien la répartir sur toute la surface de la poêle.
4. Faire cuire sur une face quelques minutes, jusqu'à ce que la crêpe soit blonde-brune et se détache du fond de la poêle. Retourner la crêpe et faire cuire de l'autre côté. Procéder ainsi avec le reste de pâte.

Préparation de la garniture

1. Découper les filets de poulet en lamelle et les faire griller à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive une dizaine de minutes.
2. Pendant ce temps, préparer les avocats soit simplement coupés en lamelles arrosées du jus d'1/2 citron et d'une pincée de piment, soit écrasés façon guacamole avec jus de citron, piment, sel et poivron.
3. Couper les poivrons en lamelles, après les avoir lavés et épépinés.
4. Brosser, rincer et râper les carottes ou les couper en bâtonnets. Arroser du jus d'1/2 citron.
5. Couper le fromage en dés puis mettre chacune des garnitures dans des bols qui seront amenés à table pour que chacun garnisse son wrap !



🕒 10m prep. / 15m cuisson

€ 2,5 / brownie

🍴 1 saladier + 1 plat carré

Ingrédients

Pour 8 portions

300g de farine bio semi-complète ou complète

120g de sucre non raffiné

100g de cacao en poudre pur non sucré

2 c. à c. rases de bicarbonate alimentaire

110g de compote de pomme bio

50g d'huile

280g d'eau

en option : des noix

Brownie

Préparation

Préchauffer le four à 170°C

1. Mélanger la farine, le sucre, le bicarbonate et le cacao.

2. Sur le mélange, verser la compote de pommes, l'huile et l'eau tiède et remuer.

3. Ajouter les noix, remuer, et verser la préparation dans un plat carré beurré ou huilé.

4. Enfourner pendant 15 minutes. Si tu préfères un brownie un peu plus humide, il suffit de réduire de quelques minutes le temps de cuisson. A chacun sa version !

Enfin, laisser refroidir avant de démouler au risque de casser le brownie. Et déguster à volonté !!

Les fruits et légumes autrement !

La cuisine, c'est de la chimie. Un ingrédient comme les oeufs sert de liant et donne une certaine texture à un gâteau. Et bien la compote de pomme ou la purée de betteraves font la même chose !

Le beurre donne une texture grasse, et bien l'avocat ou les fruits à coque mixés en purée aussi. Des dattes ou des bananes mixées, quant à elles, sucreront tes préparations.

En bref, lache toi ! Expérimente ! Et surtout, fais avec ce que tu as sous la main ;-)



🕒 15m de préparation

€ 1 / recette

🍴 1 bol + 1 casserole

Ingédients

Pour 12 bounty

2 tasses de coco râpée
1 tasse de lait de coco
1 grosse c. à s. de crème de marron (ou purée de châtaigne)
3 c. à s. d'huile de coco fondue
4 c. à s. de sirop d'érable

Emrobage

1 tasse de cacao pur en poudre
½ tasse d'huile de coco fondue
3 c. à s. de sirop d'érable *
** ou sirop d'agave ou éventuellement du miel liquide peu parfumé*

Bounty maison

Préparation du fourrage

1. Mélanger tous les ingrédients du mélange coco dans un récipient à la main ou au mixeur pour une texture plus onctueuse.
2.Étaler ce mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (papier cuisson) ou remplir de petits moules en silicone si vous en avez. Des moules à glaçons souples font très bien l'affaire.
Placer au congélateur.

Préparation des bounty

1. Faire fondre l'huile de coco et ajouter le cacao et le sirop d'érable hors du feu. Bien remuer.
2. Sortir le mélange coco du congélateur. Découper des barres si tu as choisi l'option "plaque", sinon démouler et napper de chocolat. Pour t'aider, tu peux planter un cure-dent dans tes barres coco et éviter les traces de doigts.
3. Laisser prendre au frais avant dégustation.
Attention, contrairement aux Bounty "classique", du fait de la présence d'huile de coco, tes Bounty supportent (très) mal la chaleur : au dessus d'une vingtaine de degrés, ils commencent à transpirer. Les Bountys se conservent très bien quelques semaines au frigo.

L'huile de coco

L'huile de coco est une huile solide à température ambiante et qui fond au dessus de 20 degrés. C'est aussi une huile qui résiste particulièrement bien à la cuisson, elle est ton alliée si tu veux faire cuire des aliments à haute température.
Elle se trouve en magasin bio ou au rayon bio des magasins classiques et est à choisir impérativement vierge. Elle est certes un peu chère à l'achat, mais peut aussi servir de baume à lèvres, de crème pour les mains, de baume hydratant pour les cheveux, la barbe et le corps, de dentifrice, de démaquillant...

Merci à La France Crue pour cette recette, à retrouver sur www.lafrancecrue.fr



🕒 2m prep. / 5m cuisson

€ 1 / recette

🍴 1 bol + 1 poêle

Ingrédients

Pour 4 pancakes

1 oeuf

1 pot de yaourt de flocons d'avoine

1 yaourt au soja à la vanille.

Tu peux aussi opter pour un yaourt de soja nature + vanille en poudre + 1 c. à c. de sucre (les yaourts aromatisés contiennent souvent des arômes artificiels, des colorants et beaucoup trop de sucre).

Pancakes aux flocons d'avoine

Préparation

1. Casser l'oeuf dans un bol, ajouter le yaourt de soja puis les flocons d'avoine. Battre avec une fourchette.
2. Faire chauffer une poêle et la graisser avec de l'huile de coco (celle que tu as achetée pour les Bounty) ou à défaut une autre huile de cuisson (colza, tournesol).
3. Verser une petite louche de pâte et faire cuire jusqu'à ce que la surface soit prise. Retourner et faire cuire de l'autre côté.

Si ta poêle est grande, tu peux même faire cuire plusieurs pancakes en même temps!

Avec quoi je mange ça ?

Cette recette est à accompagner de rondelles de fruits frais, de compote ou d'un voile de miel !



🕒 15m prep. / 2h de frigo

€ 1 à 1,5 / portion

🍲 1 casserole + 2 pots en verre

Panna cotta myrtilles

Préparation

1. Dans une casserole, délayer la crème dans le lait, ajouter la gousse de vanille entaillée dans la longueur, le sucre et l’agar-agar. Chauffer et porter à ébullition. Laisser ensuite frémir la préparation pendant 1 à 2 minutes, tout en mélangeant pour éviter que la préparation ne roussisse dans le fond de la casserole.
2. Retirer du feu et enlever la gousse de vanille. Gratter l’intérieur pour récupérer les grains et les mélanger à la préparation.
3. Laver et essuyer les myrtilles, en garnir le fond des verrines.
Tu n’as pas de verrine ? Des pots de yaourt en verre lavés feront l’affaire.
4. Verser la panna cotta encore chaude sur les myrtilles.
5. Une fois les verrines refroidies à température ambiante, les mettre au réfrigérateur pendant 2h au minimum.

La myrtille contre le cancer

Les myrtilles ajoutées dans cette recette apportent des micro-nutriments très intéressants. Les fruits rouges sont une très bonne source d’anti-oxydants aux bénéfices améliorés grâce à la présence d’autres vitamines. De nombreuses études confèrent à ces anti-oxydants des effets préventifs contre les maladies cardio-vasculaires, les cancers et les troubles neurologiques. Peu caloriques mais riches en fibres, elles améliorent l’effet rassasiant de ce dessert.

Ingrédients

Pour 2 verrines
125 g myrtilles bio
10 cl de lait (végétal ou non)
10 cl de crème liquide (végétale ou non)
1 c. à s. de sucre
½ c. à c. rase soit ¼ sachet d’agar-agar *
½ gousse de vanille (facultatif)

** L’agar-agar est un gélifiant naturel végétal, alternative à la gélatine. Pour acquérir son pouvoir gélifiant cette algue, qui se présente le plus souvent sous forme de poudre, doit être dissoute dans un liquide puis chauffée et maintenue 30 s. à ébullition.*

Le + nutrition

Ce dessert apporte certes plus de graisses qu’un yaourt entier, mais côté sucre, ça reste modéré. Tu peux utiliser une crème fraîche à 15%. Dans ce type de produit allégé, tu peux trouver un stabilisant la « pectine » (E440) un additif d’origine naturelle, sans danger. Par contre, si tu en trouves d’autres, remets le pot dans le rayon et trouve une autre marque !
Pour info, la crème de soja est d’office moins calorique que la crème classique.



🕒 30m de préparation + cuisson

€ 0,5 / portion

🍲 1 casserole

Ingrédients

Pour 2 personnes

33cl de litre de lait entier BIO*

35 g de riz rond

1 belle c. à s. de sucre ou 1 c. à s. de miel liquide

1 pincée de cannelle ou ½ gousse de vanille fendue

** Pour une consistance solide, il vaut mieux qu'il soit entier mais si tu n'en as pas sous la main choisis un autre lait et mets en un peu moins.*

Le lactose

Comme le gluten, le lactose peut être mal toléré par certaines personnes, voir provoquer des allergies parfois difficiles à repérer. Cela peut se caractériser par des problèmes de digestion, des plaques d'eczéma... Chaque organisme est différent, et certains le tolèrent parfaitement ! Si vous voulez varier un peu, vous pouvez donc essayer d'utiliser de temps en temps du lait de chèvre ou de brebis (moins chargé en lactose), ou encore des laits végétaux (amande, riz, soja, avoine...).

Riz au lait tout simple

Préparation

1. Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue. Ajouter le riz quand le lait commence à frémir. Bien mélanger pour éviter que les grains de riz ne s'agglomèrent et ne collent dans le fond. Remuer régulièrement pendant toute la durée de la cuisson, cela évitera également que le lait ne déborde et roussisse dans le fond de la casserole.
2. Au bout de 15 à 20 minutes, quand le riz a bien gonflé et qu'il ne reste presque plus de lait liquide, ajouter le sucre et la cannelle et bien remuer. Poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.
3. Enlever la gousse de vanille et récupérer les grains pour les répartir dans le riz au lait.
4. Verser ensuite dans un plat ou des ramequins individuels. Laisser refroidir avant de déguster, éventuellement avec une salade de fruits ou un peu de compote.

Il y a peu de sucre dans cette recette afin de mieux l'accompagner d'une cuillère de confiture de myrtille, de gelée de framboise ou de caramel fondant maison !

Un goûter pour les sportifs

Cette recette est idéale pour les sportifs avec entraînement le soir, à compléter par un fruit et de l'eau. La prise de collation énergétique est nécessaire pour préparer les efforts à fournir et éviter toute faiblesse, liée à une hypoglycémie. Cette collation doit être prise 2h avant l'entraînement pour permettre une bonne digestion et assimilation des nutriments.



🕒 15m prep. / 20m cuisson

€ 3/tarte

🍴 1 plat à tarte + 2 bols

Tarte pommes framboises et cannelle

Préparation

1. Préparez la pâte, voir recette dédiée.
2. Enfourner la pâte seule 7 à 10 minutes, la pâte doit être légèrement dorée.
3. Laver les pommes et les couper en lamelles.
4. Disposer les pommes et la poignée de framboises sur le fond de tarte. Mettre une bonne partie des framboises en dessous des pommes.
5. Dans un bol, bien mélanger l'œuf, le sucre, la crème, le lait et la cannelle avec une fourchette.
6. Répartir le mélange sur les fruits.
6. Enfourner pour 20 minutes puis laisser refroidir et déguster !

Ingrédients

Pour 6 parts
250 g de pâte à tarte (cf. recette)
3 à 4 pommes bio
Une grosse poignée de framboises surgelées bio
1 œuf
10 cl de crème liquide ou de crème végétale*
10 cl de lait, animal ou végétal
2 c. à s. de sucre de canne ou complet
1 c. à c. de cannelle

Pâte à tarte
250 g de farine, de préférence semi-complète
5 c. à s. d'huile végétale
5 c. à s. d'eau
1 pincée de sel

** Tu peux trouver de la crème végétale au rayon bio des supermarchés, sous le nom de "soja cuisine", "riz cuisine", "avoine cuisine". Comme la crème liquide classique, elle se présente en petite briquette. On trouve ainsi de la crème de soja, de riz, d'avoine mais aussi d'épeautre ou d'amandes. Si tu es vraiment curieux, va voir au magasin bio, tu auras l'embarras du choix!*

Pas envie de faire ta pâte ?

Pour bien choisir sa pâte à tarte toute prête, l'important est de regarder la composition, la liste des ingrédients. Cette liste est PRIMORDIALE : obligatoire, elle liste TOUS les ingrédients dans l'ordre décroissant de poids. Cette liste indique les ingrédients qui entrent directement dans la composition du produit, même les additifs.

Pour une pâte prête à l'emploi, la préférer :

- Sans huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées. L'huile végétale utilisée à la base perd toute ses qualités nutritionnelles sous l'effet de procédés industriels et deviennent des acides gras « trans », jugés particulièrement nocif pour la santé cardiovasculaire.
- Sans huile de palme. Naturelle certes, mais composée à 49% d'acides gras saturés, à limiter fortement. La fabrication de cette huile pose également de nombreux problèmes sur le plan environnemental (déforestation, réduction du milieu de vie pour certaines espèces protégées etc.)
- Sans additif et bio !



🕒 5m prep. / 20m cuisson

€ 0,5 / personne

🍴 1 bol

Ingédients

Pour 2 personnes

50g de farine bio

20g de petits flocons d'avoine

35g de beurre doux froid

30g de sucre blond

Vanille, cannelle gingembre, cardamone (selon tes envies)

1 pincée de sel

Fromage blanc

Morceaux de fruits frais

Verrines fromage blanc-fruit-crumble

Préparation

1. Malaxer à la main l'ensemble des ingrédients (sauf le fromage blanc et les fruits). Tu peux ajouter un petit filet d'eau à la pâte pour que la pâte agglomère plus facilement.
2. Former des morceaux de pâte à crumble. Répartir la pâte sur une plaque de cuisson et faire cuire 20 min à 180°C. Surveiller la pâte afin qu'elle ne cuise pas trop.
3. Dans 2 coupes, répartir du fromage blanc, des morceaux de fruits frais et le crumble.

Avec quoi je mange ça ?

Cette recette est à accompagner de rondelles de fruits frais, de compote ou d'un voile de miel !

Le bio, c'est plus cher ?

Si tu hésites à acheter de la viande ou même des œufs ou des produits laitiers bio, dû à leur prix tu peux t'approvisionner directement auprès d'un producteur ou d'une coopérative d'agriculteurs. Les circuits courts ont un double intérêt : moins d'intermédiaires à payer, et possibilité de voir les conditions d'élevage (plein air, non intensif etc.).



🕒 15m de préparation

€ 0,5 / personne

🍴 1 bol + 1 poêle

Ingédients

Pour 2 personnes

2 yaourts natures bio

2 bananes

20g de noisettes décortiquées

20g de noix décortiquées

1 CS de sucre de canne complet

1 CS d'eau

1 pointe de cannelle (facultatif)

Yaourt à la banane et duo noix-noisette

Préparation

1. Dans une poêle, faire griller les noisettes et les noix à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées, les concasser grossièrement.
2. Eplucher et couper les bananes en rondelles. Dans chaque coupe, verser le yaourt. Dans une casserole, mettre à chauffer doucement l'eau et le sucre.
3. Quand le mélange commence à caraméliser, ajouter les rondelles de bananes et laisser cuire 2 min, puis ajouter les fruits secs.
4. Répartir le mélange bananes-noisettes-noix dans les coupes et saupoudrer de cannelle. Servir aussitôt.

Avec quoi je mange ça ?

Cette recette est à accompagner de rondelles de fruits frais, de compote ou d'un voile de miel !



🕒 15m prep. / 1h cuisson

€ 1 / pain

🥣 1 saladier + 1 bol

Ingrédients

Pour 1 gros pain
500 g de farine intégrale T150 ou complète bio
1 c. à c. de sel
20 g de graines de lin ou mélange de graines
1/2 cube (20g) de levure fraîche de boulanger ou
1 sachet de levure de boulanger déshydratée
300 ml d'eau à température ambiante*

** La bonne température de l'eau, c'est 35-37°C : trempe ton petit doigt dans l'eau, et si elle est à la température de ton corps, c'est bon ! Et rappelle toi, mieux vaut trop froid que trop chaud. Si tu mets de l'eau trop chaude, tu va tuer ta levure et ton pain sera tout raplapla... si l'eau est trop froide, la levure mettra juste plus de temps à agir, mais ton pain lèvera quand même!*

Pain complet maison

Préparation

1. Verser l'eau, le sel et les graines de lin dans un saladier. Recouvrir avec la farine et enfin émietter la levure par dessus.
2. Mélanger pendant 5 minutes jusqu'à obtention d'une pâte homogène souple. Former une boule et placer dans un grand bol, recouvrir de papier alimentaire ou avec un torchon propre et laisser lever 45 min.
3. Chasser alors l'air de la pâte, puis former votre pain
Tu peux utiliser un mou à cake pour donner une belle forme au pain, ou juste faire une boule !
4. Laisser lever à nouveau au moins 1 heure à température ambiante.
5. Cuire à 220°C pendant 35 minutes.

Avec quoi je mange ça ?

Les jours où tu es pressé préfère le pain (complet ou céréales bio) beurré avec un fruit à croquer, un laitage et une boisson (thé, infusion, café, eau).

Pourquoi faire son pain ?

Il y a 107 additifs et produits chimiques autorisés dans une baguette de pain.
Ça fait beaucoup, non ? Alors bien sûr, si tu as la chance d'avoir un vrai boulanger à côté de chez toi qui ne vend pas du surgelé, il est probable qu'il y en ait moins, mais c'est difficile de le savoir ! Attention également à la farine de blé non bio, le blé étant la 4ème culture pour laquelle on a le plus recours aux pesticides en France.

Merci à Hervé cuisine pour cette recette, à retrouver sur www.hervecuisine.com

🕒 10m de préparation

€ 0,5 / portion

🍴 1 plat à tarte

Ingédients

Pour 1 tarte
250 g de farine, de préférence semi-complète
5 c. à s. d'huile végétale
5 c. à s. d'eau
1 pincée de sel

Pâte à tarte brisée

Préparation

1. Dans un grand bol, verser la farine, le sucre, l'huile, l'eau et une pincée de sel. Mélanger du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Si la pâte est trop collante ajouter de la farine, si elle est trop sèche, de l'eau.

Attention à ne pas trop travailler la pâte, elle risquerait de durcir à la cuisson. Laisser idéalement reposer 30 minutes au frais.

2. Étaler la pâte sur le plan de travail légèrement fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (ou d'une bouteille en verre vide ou fermée) ou directement sur une feuille anti-adhésive et la placer dans le moule à tarte. La piquer à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson.

Astuce pour passer du plan de travail au moule : Fariner légèrement le dessus de la pâte, la plier en 4 et la placer dans votre moule huilé et déplier.

🕒 15m de préparation

€ 0,5 / portion

🍴 1 saladier

Ingédients

Pour 1 pizza
250 g de farine de blé ou d'épeautre *
1 c. à c. de sel
1 c. à c. de levure sèche
10 cl d'eau tiède
1 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge

** Pour une version plus saine, choisir une farine semi-complète ou complète.*

Pâte à pizza

Préparation

1. Mélanger la farine, la levure et le sel dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive puis l'eau tiède petit à petit, en mélangeant à la main. Pétrir la pâte pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et souple.

2. Préchauffer le four le plus fort possible (250°C le plus souvent), et y placer ta pâte recouverte d'un linge humide en bas du four, le temps qu'elle double de volume, dans un saladier qui passe au four (donc pas en plastique) ou sur une plaque.

Si tu as du temps devant toi, tu peux la laisser reposer jusqu'à 2h dans un endroit relativement chaud et sans courants d'air (pas 2h au four !).

Gros consommateur ? Tu peux même préparer la pâte à l'avance et la laisser lever une nuit au réfrigérateur.

Avec une pâte toute prête, tu gagnes 10 minutes mais tu perds en goût, en argent et tu gagnes en additifs alimentaires !



🕒 10m de préparation

💶 1 à 1,5 / portion

🥄 1 bol

Ingédients

Pour 2 personnes

1 banane

1 filet de jus de citron

1 filet d'huile de votre choix (coco, colza, tournesol, amande douce...)

1 à 2 cuillères à soupe de graines ou d'oléagineux (fruits à coque) moulues (lin, sésame, tournesol, macadamia, cajou, amandes...)

Fruits à volonté*

** Toujours bio et de saison ! Le prix est calculé pour 1 pomme et 1 poire, et varie selon les fruits.*

Le + nutrition

Pour faire le pleins de vitamines, y'a pas mieux ! Le fait d'avoir des aliments sans cuisson, sans transformation garantit d'une bonne source de vitamines notamment la vitamine C, très sensible à la chaleur, (en plus de la lumière et de l'oxygène de l'air), c'est le cas également de certaines vitamines du groupe B et de la vitamine A. Crues, les fibres seront d'autant plus efficaces sur le contrôle de la faim et la digestion des sucres.

Miam Ô Fruits

Préparation

1. Écraser la banane dans une assiette ou un bol. Ajouter le jus de citron et l'huile.
2. Mixer un mélange de graines de ton choix que tu pourras conserver dans un bocal fermé. Tu peux choisir du lin, du sésame ou du tournesol pour leurs propriétés et d'autres plus grasses qui te rassasieront comme la macadamia, la cajou, les amandes...
3. Saupoudrer ta mixture avec les graines moulues.
4. Ajouter des morceaux de différents fruits à volonté !

Adieu les additifs

Ce petit-déjeuner sera bien mieux que les céréales miel-choco-caramel ou Xtra mince bidule qui renferment le plus souvent beaucoup de sucre et graisses raffinées ainsi que d'additifs. Ce type de « produits céréaliers » peu intéressant sur le plan nutritionnel, est souvent peu rassasiant et n'empêche pas les coups de fatigue de la matinée ou les grignotages par leur composition. Les jours où tu es pressé préfère le pain (complet ou céréales bio) beurré avec un fruit à croquer, un laitage et une boisson (thé, infusion, café, eau).

Merci à La France Crue pour cette recette, à retrouver sur www.lafrancecrue.fr

À table !

Ce carnet de recette a été réalisé avec le soutien de



Générations cobayes est le mouvement des jeunes engagés pour le bien-être de toutes et tous. N'hésite pas à nous rejoindre si toi aussi tu souhaites combattre l'épidémie des maladies chroniques et les pollutions du quotidien.

Tu peux nous rejoindre sur :

. Facebook : facebook.com/generationscobayes

. Twitter : twitter.com/gcobayes

. Instagram : instagram.com/generations_cobayes

www.generationscobayes.org

