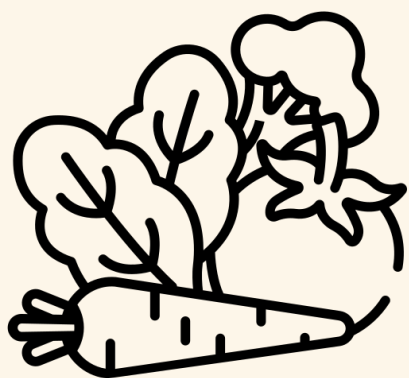


Légumes



Soupe de carottes

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 150g de carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon cube
- 30g de crème fraîche (2 cuillères à soupe)
- un filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- ajouter 30g de fromage selon tes goûts
- ajouter des herbes aromatiques fraîches ou séchées (persil, ciboulette; coriandre ...)
- ajouter des épices pendant la cuisson pour relever le goût (cumin ou curry en poudre)

Préparation

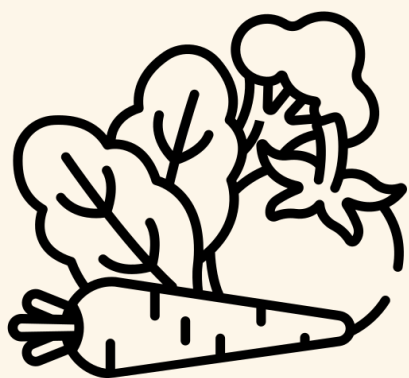
- Éplucher les carottes et les découper en petits dés. Émincer l'oignon et l'ail.
- Faire chauffer un filet d'huile au fond d'une casserole ou d'un autocuiseur et faire revenir l'oignon et l'ail ensemble à feu moyen. Ajouter les carottes et les faire revenir quelque minutes de plus.
- Ajouter le bouillon cube et de l'eau jusqu'à tout juste recouvrir les légumes.
- Faire cuire 25 minutes à l'eau ou 10 minutes à la vapeur.
- Mixer avec un mixeur plongeant et assaisonner la soupe.
- Servir avec la crème fraîche.

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Légumes



Salade péruvienne au quinoa

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 50g de quinoa
- 70g de maïs (soit une demie boîte égouttée)
- 1/2 avocat
- 1 tomate (ou une poignée de tomates cerises)
- 1 oignon nouveau
- jus d'un demi citron vert
- un filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- remplacer le quinoa par du riz, de la semoule ou des pois chiches
- ajouter 30g de fromage selon tes goûts
- ajouter du blanc de poulet cuit découpé en dés

Préparation

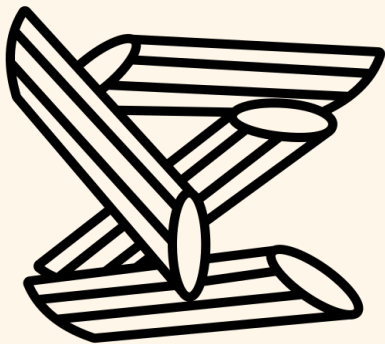
- Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante pendant 10-15 minutes (jusqu'à ce qu'il soit tendre). Égoutter et laisser refroidir.
- Égoutter le maïs, découper l'avocat, la tomate et l'oignon nouveau.
- Émulsionner le jus de citron vert avec l'huile végétale à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet.
- Pour servir, disposer dans l'assiette tous les ingrédients et verser la sauce par dessus.

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Pâtes



Pâtes aux champignons

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 80g de pâtes
- 60g de champignons frais ou en conserve (environ un quart d'une boîte de conserve égouttée)
- 50g de crème fraîche (2 à 3 cuillères à soupe)
- 1 gousse d'ail (ou 2 pour les amateurs d'ail)
- un filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- ajouter 30g de fromage selon tes goûts
- ajouter des herbes aromatiques (persil, ciboulette ...)
- remplacer la crème par du coulis de tomate

Temps

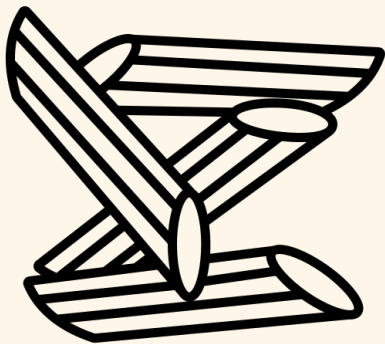
Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Préparation

- Faire cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet et selon ton goût (al dente, bien cuites... etc).
- Champignons frais : laver et découper, faire revenir avec l'huile pendant 10 minutes à feu doux. Hacher finement l'ail et l'ajouter en fin de cuisson. Ajouter crème, sel et poivre.
- Champignons en conserve : hacher finement l'ail et faire revenir une minute avec l'huile. Ajouter les champignons et faire revenir 5 minutes puis ajouter crème, sel et poivre.
- Ajouter les pâtes égouttées et une cuillère à soupe d'eau de cuisson des pâtes pour assouplir la sauce.
- Laisser revenir le tout pendant quelques minutes à feu doux. Servir chaud.

Pâtes



Pâtes petits pois pesto

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 80g de pâtes
- 130g de petits pois (environ une petite boîte de conserve égouttée)
- 2 cuillères à café de sauce pesto
- sel & poivre

VARIATIONS :

- ajouter 30g de fromage selon tes goûts
- faire un mélange pâtes-pois chiches avec des pois chiches en boîte ou encore pâtes-pois cassés en faisant cuire les pois cassés en même temps que les pâtes

Préparation

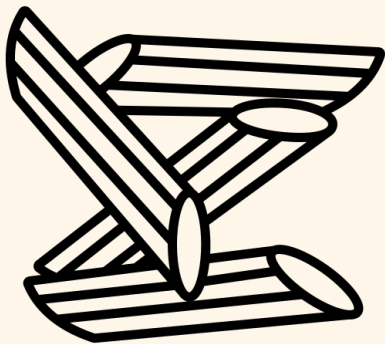
- Faire cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet et selon ton goût (al dente, bien cuites... etc).
- Égoutter les petits pois.
- Ajouter les pâtes égouttées, les petits pois et la sauce pesto et bien poivrer.
- Laisser revenir le tout pendant quelques minutes à feu doux. Servir immédiatement.

Temps

Préparation : <5 min

Cuisson : 10 min

Pâtes



Pâtes crémeuses à la courgette

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 80g de pâtes
- 1 échalotte (ou 1/2 oignon)
- 1 gousse d'ail
- 1 petite courgette
- 2 cuillères à café de crème fraîche (environ 30g)
- jus d'un quart de citron
- filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- ajouter 30g de fromage selon tes goûts
- agrémenter de persil, thym ou ciboulette (frais ou séché)

Préparation

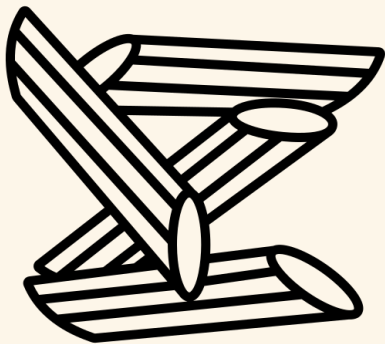
- Faire cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet et selon ton goût (al dente, bien cuites... etc).
- Pendant ce temps, préparer les légumes : émincer l'échalotte et la gousse d'ail, couper la courgette en tranches.
- Faire revenir à feu moyen l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Ajouter la courgette et faire revenir ensemble pendant 5 minutes.
- Ajouter les pâtes égouttées et la crème fraîche, bien mélanger le tout et assaisonner.
- Servir en ajoutant le jus de citron.

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

Pâtes



Soupe de pâtes à la tomate

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 80g de pâtes, idéalement des pâtes de petite taille (par exemple des vermicelles ou des coquillettes)
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates ou 1/2 boîte de tomates concassées ou 1 tomate fraîche
- un filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- ajouter 30g de fromage selon tes goûts (idéalement du fromage frais) ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

- Émincer l'oignon, faire chauffer un peu d'huile dans une casserole et faire colorer l'oignon.
- Ajouter le concentré de tomates ou la tomate fraîche avec 200mL d'eau ou les tomates concassées avec 100mL d'eau.
- Ajouter les pâtes et faire mijoter à feu doux jusqu'à ce que les pâtes soit cuites.
- Assaisonner et servir.

Temps

Préparation : <5 min

Cuisson : 5-10 min

Pommes de terre



Galettes de pommes de terre

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 250g de pomme de terre (environ 2 à 3 pommes de terre)
- 1 œuf
- un filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- ajouter des épices ou des herbes sèches (par exemple, herbes de Provence ou curry)
- ajouter 30g de fromage (au choix selon ton goût)
- ajouter un oignon coupé en petits morceaux
- ajouter des légumes coupés finement
- ajouter du jambon en dés ou des lardons

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Préparation

- Faire cuire les pommes de terre (dans une casserole d'eau bouillantes, dans un autocuiseur, au micro-ondes, tout est possible).
- Éplucher et écraser les pommes de terre dans un saladier avec une fourchette.
- Ajouter l'œuf battu en omelette puis ajouter sel, poivre et tout autre ingrédient (c'est le moment de libérer ta créativité !).
- Graisser une poêle et la chauffer à feu doux.
- Former des galettes dans la poêle à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Cuire à feu doux en retournant mi-cuisson jusqu'à dorer les 2 côtés de la galette.

Pommes de terre



Salade pomme de terre, thon et échalote

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 250g de pomme de terre (environ 2 à 3 pommes de terre)
- 1/2 échalote
- 1/4 boîte de thon (50g)
- un filet d'huile d'olive
- un filet de vinaigre
- sel & poivre

VARIATIONS :

- ajouter 30g de fromage à pâte cuite (emmental, comté...) coupé en dés
- ajouter des légumes au choix (exemples : concombre, betteraves, haricots verts)

Préparation

- Laver et éplucher et découper les pommes de terre en cubes. Cuire les pommes de terre (dans une casserole d'eau bouillante, dans un autocuiseur, au micro-ondes).
- Couper finement les échalotes et émietter le thon en boîte.
- Placer le tout dans un saladier avec l'huile et le vinaigre.
- Ajouter au saladier les pommes de terre cuites et refroidies.
- Assaisonner et mélanger la salade.
- Cette salade se consomme froide ; elle est idéale pour préparer à l'avance.

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Pommes de terre



Salade pomme de terre et sardines citronnée

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 150g de pomme de terre (1 grosse pomme de terre)
- poignée de haricots verts, frais ou surgelés (120g)
- 1 boîte de sardines (100g)
- quelques feuilles de salade verte
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc nature
- 1 cuillère à soupe d'huile des sardines
- jus d'un quart de citron
- pincée de piment de cayenne
- sel & poivre

VARIATIONS :

- remplacer les sardines par du hareng fumé ou des maquereaux en conserve

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Préparation

- Laver, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre. Cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes. Dans la même casserole, cuire les haricots verts pendant 10 minutes (s'ils sont frais) ou 5 minutes (s'ils sont surgelés). Rincer et essorer la salade.
- Au fond d'un saladier verser : le jus de citron, l'huile des sardines, le fromage blanc, le piment, le sel, le poivre. Mélanger et émulsionner avec une fourchette ou un fouet.
- Ajouter les pommes de terre et les haricots verts (une fois tièdes). Ajouter les sardines égouttées et la salade.
- Mélanger et servir.
- Se consomme froid ; idéal pour préparer à l'avance.

Pommes de terre



Tortilla de pommes de terre

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 150g de pommes de terre (1 grosse pomme de terre)
- 3 oeufs
- 1/2 oignon
- un filet d'huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

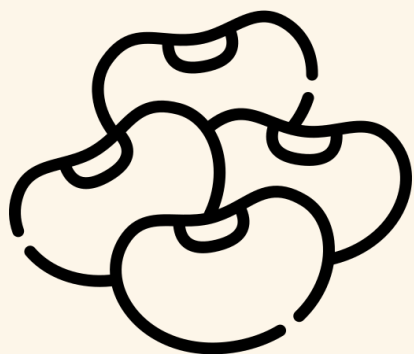
- Laver, éplucher et couper en rondelles la pomme de terre. Cuire la pomme de terre dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes. Égoutter et mettre de côté.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle de petit diamètre. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre puis ajouter les rondelles de pomme de terre.
- Dans un bol, casser et battre en omelette les oeufs puis les verser dans la poêle.
- A la mi-cuisson, retourner la tortilla à l'aide d'une assiette plus grande que la poêle.
- Déguster chaud ou froid, accompagné d'une salade.

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min

Légumes secs



Couscous de pois chiches

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 120g de pois chiches (1/4 d'une boîte de conserve)
- 100g de viande au choix
- 1/2 oignon
- 1/2 tomate
- 1/2 carotte
- 1/2 courgette
- 1 bouillon cube
- poignée de raisins secs
- un filet d'huile végétale
- sauce harissa
- sel & poivre

Préparation

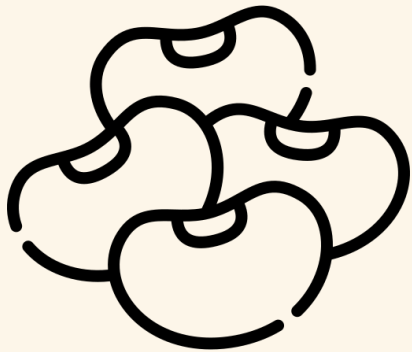
- Préparer les légumes : émincer l'oignon, éplucher la carotte, découper les légumes en morceaux de taille à peu près égale. Découper la viande en morceaux.
- Faire chauffer un peu d'huile puis faire colorer l'oignon et la viande à feu vif.
- Ajouter un verre d'eau, réduire la température puis ajouter les légumes et le bouillon cube.
- Assaisonner et mijoter à feu moyen pendant 15 minutes.
- Ajouter les pois chiches égouttés et les raisins secs et laisser mijoter encore 10 minutes.
- Servir avec un petit peu de sauce harissa.

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Légumes secs



Curry orange & vert

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 100-150g d'épinards surgelés
- 100mL de lait de coco (1/4 d'une boîte de conserve)
- 40g de lentilles corail
- 40g de riz
- 1/2 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- un filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- substituer les lentilles corail par des lentilles vertes ou encore des pois chiches
- varier les légumes selon tes préférences

Temps

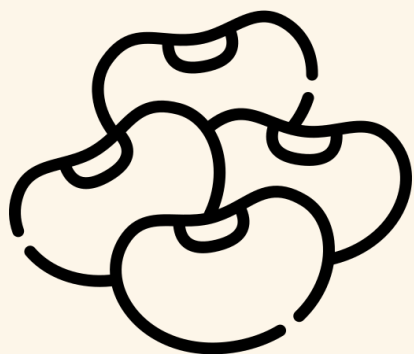
Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

Préparation

- Émincer l'oignon et l'ail pendant que l'huile chauffe dans une casserole. Faire revenir à feu moyen pendant quelques minutes puis ajouter le curry.
- Ajouter le lait de coco et les lentilles corail ainsi que 50 mL d'eau. Recouvrir et faire mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Rincer et cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes.
- Si tu utilises des lentilles ou pois chiches en boîte, les ajouter avec le lait de coco et faire mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
- Ajouter directement les épinards surgelés à la casserole. Mijoter encore 5 minutes à feu doux, le temps de cuire les épinards.
- Servir le curry chaud avec le riz en accompagnement.

Légumes secs



Soupe de lentilles à l'espagnole

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 80g de lentilles vertes
- 100g de chorizo
- 1 carotte
- 1/2 poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon cube
- un filet d'huile végétale
- sel & poivre

Préparation

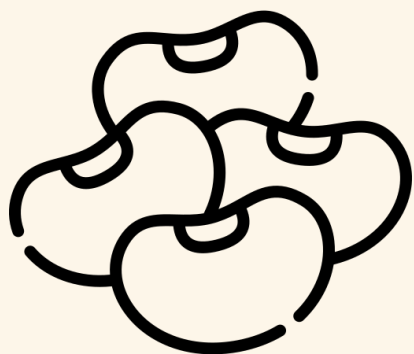
- Éplucher et découper la carotte en petits dés. Bien laver et trancher le poireau. Émincer la gousse d'ail.
- Chauffer un peu d'huile au fond d'une casserole. Faire revenir les légumes ensemble 5 minutes.
- Ajouter les lentilles et le bouillon cube ainsi que de l'eau (environ 250 mL).
- Mijoter pendant 25 minutes à couvert et à feu moyen.
- Ajouter le chorizo en tranches, assaisonner et cuire pendant 5 minutes de plus.
- Servir chaud immédiatement.

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

Légumes secs



Quesadillas aux maïs et haricots rouges

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 120g de haricots rouges (1/4 d'une boîte de conserve)
- 70g de maïs (1/2 boîte de conserve)
- 2 tortillas
- 40g de fromage râpé
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 1-2 oignons nouveaux
- un filet d'huile végétale
- sel & poivre

Préparation

- Émincer l'oignon nouveaux finement. Égoutter les haricots rouges et le maïs et mélanger avec le concentré de tomates (délayé dans un peu d'eau).
- Disposer sur chaque tortilla : mélange haricots rouges-maïs, oignons nouveaux et fromage râpé.
- Les replier et faire colorer chaque côté dans une poêle très chaude.
- Servir chaud avec en accompagnement une salade verte et un demi avocat.

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Viandes



Poulet au curry

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 150g de poulet
 - 200mL de lait de coco (une demie boîte de conserve)
 - 1/2 cuillère à soupe de curry en poudre
 - un filet d'huile végétale
 - coriandre fraîche ou séchée
 - sel & poivre
-
- en accompagnement : 80g de riz ou une petite boîte de pois chiches égouttée

VARIATIONS :

- faire revenir 1/2 oignon et une gousse d'ail avec le poulet
- ajouter des légumes (épinards, petits pois...)

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

Préparation

- Faire chauffer l'huile au fond d'une casserole. Découper le poulet en morceaux.
- Faire revenir le poulet à feu moyen quelques minutes.
- Verser le lait de coco et ajouter le curry, assaisonner avec sel et poivre.
- Faire cuire à feu doux 15 minutes, en évitant de faire bouillir le lait de coco.
- Ajouter en fin de cuisson la coriandre. Servir chaud avec du riz ou des légumes secs.

Viandes



Burrito de poulet

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 80g de poulet
- 100g de tomates concassées
- 75g de haricots rouges (1/3 d'une boîte de conserve égouttée)
- 2 wraps
- 1/4 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 30g de fromage râpé
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- pour un burrito végétarien, remplacer le poulet par du tofu ou utiliser 120g de haricots rouges

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Préparation

- Faire chauffer l'huile au fond d'une poêle. Découper le poulet en morceaux. Faire revenir à feu moyen une minute puis ajouter le cumin.
- Verser les haricots rouges et les tomates concassées dans la poêle. Assaisonner et mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Découper l'oignon rouge.
- Sur chaque wrap, étaler 1 cuillère à soupe de yaourt puis le poulet et les haricots rouges. Ajouter un peu d'oignon rouge et de fromage râpé.
- Refermer le burrito puis le déposer dans une poêle chaude pour faire colorer 30 secondes à feu vif sur chaque face.
- Déguster chaud ou froid, accompagné d'une salade.

Viandes



Boulettes de viande

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 120g de viande hachée (de porc, de boeuf... c'est au choix)
- 1 oeuf
- 80g de champignons frais ou en boîte
- 1 échalote ou 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- thym frais ou séché
- filet d'huile végétale
- sel & poivre

Préparation

- Émincer l'échalote ou l'oignon et l'ail. Nettoyer les champignons frais et les découper en petites lamelles ou égoutter les champignons en boîte.
- Faire chauffer un peu d'huile et y faire revenir les légumes à feu moyen. Ajouter le thym et assaisonner.
- Dans un bol, casser l'oeuf puis ajouter la viande hachée. Ajouter les légumes et bien mélanger le tout. Former des petites boulettes avec ce mélange.
- Faire revenir les boulettes avec un peu d'huile pour dorer chaque côté et cuire la viande.
- Servir avec des pâtes en sauce tomate ou avec des légumes et du riz en accompagnement.

Temps

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Viandes



Roulé de dinde au pesto

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 1 escalope de dinde ou de poulet
- 2 cuillères à soupe de sauce pesto
- filet d'huile végétale
- sel & poivre

- en accompagnement :
100g épinards surgelés et
2 cuillères à soupe de
crème fraîche

VARIATIONS :

- agrémenter les épinards de noix de muscade

Préparation

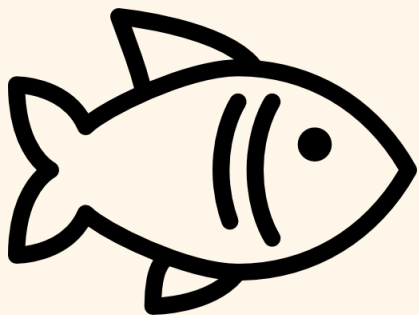
- Bien aplatir l'escalope de dinde à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. La recouvrir de sauce pesto et l'enrouler. Utiliser un cure-dent pour qu'elle reste bien enroulée.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire dorer chaque côté du roulé de dinde. Réduire le feu, recouvrir et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur du roulé soit cuit.
- Pendant ce temps, faire décongeler les épinards dans une casserole avec un peu d'eau puis bien les égoutter. Remettre sur un feu doux, ajouter la crème fraîche et assaisonner.
- Servir le roulé de dinde avec les épinards à la crème.

Temps

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Poissons



Blanquette de poisson

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 80-120g de poisson (frais ou surgelé)
- 200mL de lait (ou d'eau)
- 1/2 oignon
- 50g de champignons
- 1 cuillères à café de court-bouillon de poisson en poudre ou 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de fécule de maïs (Maïzena®) ou 2 cuillère à café de farine
- 1 cuillère à café d'aneth séchée
- 1 pincée de noix de muscade
- filet d'huile végétale
- sel & poivre

- en accompagnement : 60g de riz et 100-150g de légumes au choix

Temps

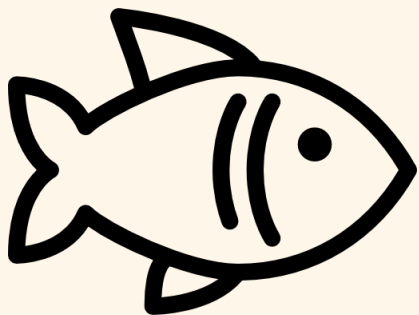
Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Préparation

- Découper le poisson en cubes. Laver et découper les champignons et émincer l'oignons.
- Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes.
- Faire chauffer l'huile dans une grosse casserole. Faire revenir les oignons, puis ajouter les champignons et le poisson. Ajouter l'aneth (ou autres herbes et épices) et le bouillon puis verser le lait.
- Couvrir et cuire 5-10 minutes à feu doux sans faire bouillir le lait.
- Délayer la fécule dans un peu d'eau ou de lait (pour éviter les grumeaux) et l'ajouter au lait. Mélanger jusqu'à épaississement de la sauce puis assaisonner.
- Servir avec du riz et des légumes.

Poissons



Tacos au poisson

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 2 tortillas
- 80g de poisson (soit une demie boîte de thon)
- 1/2 boîte de haricots rouges
- 1/2 boîte de maïs
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 150g de coulis de tomate (soit une petite boîte)
- 30g de fromage râpé
- filet d'huile végétale
- sel & poivre

VARIATIONS :

- ajouter des herbes et des épices en fonction de ton goût (coriandre, cumin, piment de Cayenne...)
- servir avec du guacamole ou une salade d'avocat

Temps

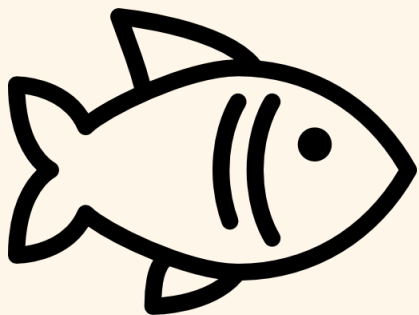
Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Préparation

- Émincer l'oignon et l'ail et les faire revenir avec un filet d'huile pendant 5 minutes.
- Ajouter le poisson, le coulis de tomate, les haricots rouges et le maïs dans la poêle. Faire revenir ensemble pendant 5 minutes et assaisonner. Mettre de côté.
- Déposer une tortilla dans la poêle puis garnir avec du fromage râpé et la préparation à base de thon et d'haricots rouges. Replier la tortilla pour former un tacos et faire dorer pendant 3 minutes sur chaque côté. Répéter pour le 2ème tacos.
- Servir chaud avec une salade.
- Astuce : réchauffer des tacos dans une poêle à feu doux (même pas besoin d'huile) plutôt qu'au micro-ondes qui risque de rendre la tortilla molle.

Poissons



Thon à la provençale

Ingrédients

1 PERSONNE :

- environ 120g de thon (soit une boîte de thon)
- 100g de tomates concassées
- 1/2 courgette
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- olives ou câpres
- huile d'olive
- sel & poivre

- en accompagnement : 60g de riz ou 130g de lentilles ou de flageolets verts en boîte

Préparation

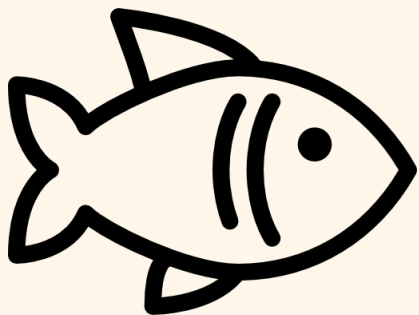
- Pour donner plus de goût au thon, c'est possible de le faire mariner au réfrigérateur dans le jus d'un citron et un peu d'huile d'olive (avec des câpres ou des olives si tu aimes) la veille de la cuisson.
- Émincer l'oignon et l'ail, couper les courgettes en tranches. Faire chauffer l'huile dans la poêle, ajouter l'oignon et le poisson et faire revenir pendant 5 minutes.
- Ajouter l'ail et les courgettes et faire cuire ensemble pendant 5 minutes puis verser les tomates concassées. Assaisonner et faire mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Servir en ajoutant quelques olives ou câpres sur la préparation et accompagner de riz ou de légumes secs.

Temps

Préparation : 10-15 min

Cuisson : 15 min

Poissons



Filets de maquereaux & haricots verts persillés

Ingrédients

1 PERSONNE :

- environ 100g de maquereaux (soit une petite boîte de conserve)
- 100-150g de haricots verts en boîte ou surgelés
- 50g de semoule
- 1 gousse d'ail
- persil (frais ou séché)
- huile d'olive
- sel & poivre

VARIATIONS :

Dans cette recette, tout est remplaçable :

- maquereaux => sardines en boîte ou un autre poisson...
- haricots verts => un autre légume ou faire un mélange
- semoule => du riz, des pommes de terre...

Temps

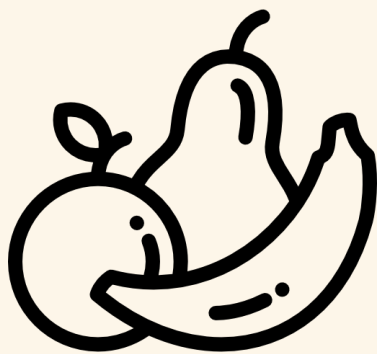
Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Préparation

- Disposez la semoule dans un plat et versez environ 50-60 mL d'eau bouillante sur la semoule. Égrener avec une fourchette puis recouvrir le plat pendant 5-10 minutes. Égrener de nouveau, assaisonner et ajouter un filet d'huile d'olive dans la semoule.
- Émincer la gousse d'ail en faisant chauffer un filet d'huile dans la poêle. Sauter l'ail et les haricots verts ensemble pendant 5 minutes à feu moyen. Assaisonner et parsemer les haricots verts de persil.
- Réduire le feu et disposer les filets de maquereau dans la poêle pour les réchauffer.
- Réunir le maquereau, les haricots verts et la semoule dans une assiette et servir immédiatement.

Desserts fruités



Poire pochée

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 1 grosse poire
- 15g de sucre (idéalement du sucre vanillé)
- 1 demi citron

VARIATIONS :

- pour faire une sauce chocolat simple et rapide, faire fondre quelques carrés de chocolat dans le sirop réduit
- remplacer la poire par une pomme
- ajouter des épices en poudre pendant la cuisson (cannelle, gingembre, noix de muscade...)

Préparation

- Éplucher la poire, la couper en 2 et épépiner. Frotter le demi citron sur la surface de la poire pour éviter qu'elle ne brunisse pendant la cuisson.
- Faire chauffer 150mL d'eau et ajouter le sucre. Plonger les 2 moitiés de poire dans l'eau et cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (elles doivent devenir pales et translucides).
- Égoutter les poires et les disposer dans un bol. Augmenter le feu et faire réduire le sirop.
- Napper les poires de sirop et servir chaud.

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min

Desserts fruités



Compote de fruits

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 200g de fruits (pomme, poire, rhubarbe, abricots, pêches, bananes, fruits rouges...)

VARIATIONS :

- ajouter des épices et faites de mélanges de fruits pour varier les saveurs

Préparation

- Éplucher les fruits et les découper en petits morceaux.
- Faire cuire dans un fond d'eau jusqu'à ce que les fruits soient tendres et fondants.
- En général il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre car les fruits en contiennent déjà mais si la compote est un peu acide, ajouter un sachet de sucre vanillé.
- Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant si besoin.
- Servir seul ou avec des produits laitiers (yaourt, fromage blanc, faisselle...).

Temps

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

Desserts



Riz au lait

Ingrédients

1 PERSONNE :

- 150mL de lait
- 15g de sucre (ou 10g de sucre + 1 sachet de sucre vanillé)
- 40g de riz dessert

VARIATIONS :

- pour varier les saveurs :
 - ajouter 3 cuillères à café de cacao en poudre
 - une poignée de raisins secs
 - de la cannelle en poudre
 - le jus et le zeste d'une demie orange

Préparation

- Crever le riz : le placer d'une casserole et le recouvrir d'eau froide. Bouillir pendant quelques minutes puis égoutter.
- Faire chauffer le lait, ajouter le riz et le cuire à feu doux (le lait doit frémir sans bouillir) jusqu'à ce que le riz soit cuit (les grains doivent être translucides).
- Ajouter le sucre en pluie et servir chaud ou froid.

Temps

Préparation : <5 min

Cuisson : 20 min