



Les bons plans en ligne

Consommer responsable

- acheteralasource.com
- reseau-ama.org
- mon-panier-bio.com
- laruchequiditoui.fr
- developpement-durable.gouv.fr

Besoin d'idées d'apéros, plats, desserts...?

- mangerbouger.fr
- cuisine-etudiant.fr
- recettesansfour.com
- repaspascher.fr



Pour aller plus loin

- www.biobourgogne.fr
- www.fne.asso.fr
- www.agrobioconso.org
- www.interbio-franche-comte.com
- www.locavor.fr



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Conception : Pôle communication & RP - Mutualité Française BFC - Mars 2017

Retrouvez toutes nos actions de prévention sur



Remerciements pour leur contribution à l'élaboration de ce livret et l'illustration des recettes :
Caroline, Claire, Gwendoline, Marylou, Noémie, Thibault.



Mangez Malin

Livret de recettes

Cuisiner facilement
Bien manger sans se ruiner



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



Opération réalisée avec le concours financier du Ministère de l'agriculture, de l'agro-alimentaire et de la forêt (MAAF) dans le cadre du Plan Régional de l'Alimentation (PRAlim).

Au menu

Réserves incontournables à toujours avoir chez soi	p3
Astuces pour mieux faire ses courses	p3
Bon à savoir : DLC / DDM	p3
Quelques notions de mesures	p4
Repères : cuissons et accommodements des aliments	p5

Apéro Malin

Rillettes de thon / Sauce fromage blanc	p6
Bruschettas entre amis	p7

Repas Malin

Risotto de poulet aux champignons	p8
Gratin de courgettes	p9
Filet de limande et sa fondue de poireaux	p10
Porc au caramel	p11
One pot pasta végétarien	p12
Hamburger maison et sa variante	p13
Galettes de légumes	p14
Œufs en cocotte de tomate	p15
Fajitas au poulet	p16
Gratin de pommes de terre et chou-fleur à la béchamel	p17
Haricots verts à l'italienne	p18

Dessert Malin

Île flottante	p19
Roses des sables au chocolat blanc et spéculoos	p20
Pommes au four	p21
Mug cake au chocolat	p22
Crêpes à l'ananas flambé	p23
Bons plans gourmands	p24

Dessert
Malin

23



Crêpes à l'ananas poêle



Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour la pâte à crêpes

- 250 g de farine
- 3 gros œufs
- 40 g de sucre en poudre
- 30 cl de lait
- 20 cl de bière

- 40 g de beurre
- 1 pincée de sel

Pour l'ananas

- 1 ananas bien mûr (ou ananas en conserve)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 noisette de beurre



€€€€€



Préparation
10 min



Cuisson
20 min



Recette

- Découper un ananas bien mûr en cubes d'environ 1,5 cm. Faire revenir les cubes dans une poêle avec une noisette de beurre. Saupoudrer de sucre vanillé
- **Préparation de la pâte à crêpes** : mélanger la farine et le sucre. Former un puit et ajouter le lait, les œufs et 5 cl de bière. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène et bien lisse. Ajouter le beurre préalablement fondu (au micro-ondes) et mélanger à nouveau. Ajouter le reste de la bière, mélanger et laisser reposer pendant minimum 1 heure. Bien mélanger à nouveau la pâte juste avant la cuisson.
- **Cuisson des crêpes** : faire chauffer une poêle à feu très vif. Faire fondre une noix de beurre dans la poêle. Baisser légèrement le feu et ajouter une louche de pâte à crêpes. Répartir la pâte de manière uniforme. Laisser cuire 2 minutes d'un côté jusqu'à ce que la crêpe soit bien colorée. Retourner la crêpe et la laisser cuire encore 2 minutes.
- Garnir ensuite avec les cubes d'ananas poêlés, rouler, déguster !



Mug cake au chocolat

🌶 Ingrédients (pour 1 grand mug ou 2 petites tasses)

- 35 g de beurre
- 40 g de chocolat noir
- 1 œuf
- 2 cl de lait
- 20 g de sucre
- 20 g de farine
- Garniture au choix



🔪 Recette

1. Dans une tasse, faire fondre le beurre et le chocolat ensemble au micro-ondes (environ 30 secondes).
2. Ensuite, bien mélanger la préparation. Ajouter le sucre, l'œuf, le lait puis la farine, en mélangeant bien entre chaque ajout.
3. Faire cuire 45 secondes à 1 minute au micro-ondes à puissance maximale. A la sortie du micro-ondes, attendre quelques minutes pour laisser refroidir légèrement, puis déguster !



VARIANTE : vous pouvez ajouter une garniture si vous le souhaitez : caramel au beurre salé, noix, amandes, noisettes, rondelles de banane...

- ✓ Pâtes, riz, semoule de couscous, pommes de terre, boulghour
- ✓ Légumes secs : lentilles, pois chiches, quinoa
- ✓ Farine, maïzena
- ✓ Bouillon de volaille dégraissé, court bouillon lyophilisé
- ✓ Concentré de tomate, ketchup, pulpe / coulis de tomates, tomates en boîte
- ✓ Thon au naturel, poissons ou fruits de mer (en conserves)
- ✓ Épices de toutes sortes : sel, poivre, herbes de Provence, paprika, curry, thym, basilic, laurier, cumin, sésame, coriandre, clou de girofle, ...

- ✓ Huiles (les varier), vinaigre
- ✓ Lait ½ écrémé ou écrémé
- ✓ Vin blanc sec
- ✓ Cornichons au vinaigre
- ✓ Moutarde

Au frais :

- ✓ Légumes, fruits, salade verte
- ✓ Yaourts, fromage blanc
- ✓ Fromage frais
- ✓ Œufs
- ✓ Ail, échalotes, oignons, persil, citrons

Astuces pour mieux faire ses courses



1. Commencez par les produits qui ne sont pas concernés par la chaîne du froid
2. Veillez à ne pas écraser les fruits et légumes sous le reste de vos courses (ils s'abîment et se conservent donc moins longtemps)
3. Terminez vos courses par les produits surgelés (n'oubliez pas votre sac isotherme !)
4. Afin de limiter les achats compulsifs et / ou le gaspillage alimentaire :
 - Evitez d'aller en courses lorsque vous avez faim
 - Pensez à prévoir vos repas à l'avance pour préparer une liste de courses

Bon à savoir : DLC / DDM



DLC : Date Limite de Consommation
Ne pas consommer après cette date ! (par exemple : les œufs, la viande, les plats préparés...)

DDM : Date de Durabilité Minimale (anciennement DLUO)
Passé cette date, le produit peut perdre certaines de ses qualités mais est encore consommable (par exemple : le riz, les pâtes, le café...et beaucoup de produits secs)

Quelques notions de mesures



Sucres et produits sucrés

- 1 carré de sucre = 5 g (= un bonbon de même taille)
- 1 c.à.c de sucre en poudre = 5 g
- 1 c.à.s de sucre en poudre = 15 g
- 1 carré de chocolat = 5 g
- 1 c.à.s de confiture = 20 g
- 1 c.à.s de sirop = 20 g

Graisses et dérivés

- 1 c.à.c de beurre = 5 g
- 1 mini portion de beurre = 10 g
- 1 c.à.s d'huile = 10 g
- 1 c.à.s de crème fraîche = 15 g
- 1 c.à.s de fromage râpé = 12 g

Légumes et féculents

- Une portion de légumes = 100 g
- 1 c.à.s de légumes verts = 30 à 50 g
- 4 à 5 c.à.s de riz, pâtes, pommes de terre = 40 g crus = 120 g cuits

Fruits

- 1 portion de fruit = 80 à 100 g = un poing ou 2 c.à.s pleines

Autres

- 1 c.à.s de farine = 12 g
- 1 c.à.s de sucre = 15 g
- 1 pincée = 3 à 5 g

Pour info



- Cuillère à café = c.à.c
- Cuillère à soupe = c.à.s

Retrouvez la table des conversions sur mangerbouger.fr (rubrique Outils)



1 Vous pouvez cuisiner des légumes frais, surgelés ou en conserves.

Comptez 2 à 3 portions de légumes par personne voire plus selon votre appétit mais attention à limiter les graisses d'ajout (crème, beurre, huile...). Pensez toujours à bien laver vos légumes avant toute préparation (il en est de même concernant les fruits).

2 Les féculents ne font pas grossir, il faut cependant veiller à limiter les graisses entrant dans leur préparation (huile, beurre, crème, lard, fromages...).

Comptez 60 à 70 g de féculents crus par personne.

3 Quelle que soit la viande, il est important d'enlever le surplus de gras avant la cuisson.

Comptez 100 à 120 g de viande ou de poisson (poids de viande crue et dégraissée) par personne (ou 2 œufs).



Pommes au four (micro-ondes)

« Si vous aimez les pommes cuites, fondantes et savoureuses, vous allez craquer pour cette recette ! »



Préparation
5 min

Cuisson
5 min



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pommes
- 30 g de beurre
- Sucre en poudre
- Cannelle en poudre
- Confiture (facultatif)



Recette

- Éplucher les pommes, enlever la queue et les pépins. Disposer les pommes dans un plat adapté au micro-ondes.
- Saupoudrer de sucre et de cannelle en poudre. Ajouter une noix de beurre sur chaque pomme (de telle sorte que le beurre fonde et coule dans la pomme lors de la cuisson).
- Mettre le plat au micro-ondes en le couvrant d'une cloche ou d'un papier film. Faire cuire pendant 4 à 5 minutes, selon la taille des pommes.
- À la sortie du micro-ondes, vous pouvez ajouter une petite cuillère de confiture au centre de vos pommes ou les accompagner d'une boule de glace à la vanille.



VARIANTE : à la place du sucre et du beurre, vous pouvez mettre deux chamallows à l'intérieur de la pomme.

LES LÉGUMES

Ils peuvent être cuits au micro-ondes, au four, à l'eau, à la vapeur ou encore braisés (à la poêle) et accompagnés avec :



- Des épices
- Des aromates (ail, persil...)
- Du jus de viande dégraissé
- Un bouillon cube dégraissé
- Du coulis de tomates sans graisse
- De la sauce béchamel (cf. recette p. 17)
- Un peu d'huile d'olive ou de beurre

LES FÉCULENTS

Les pâtes, le riz, la semoule couscous ou boulghour ou quinoa, les légumes secs (lentilles, pois chiches) peuvent être accompagnés avec les mêmes ingrédients que les légumes ou encore avec :



- Du concentré de tomates
- Des épices comme le safran, le cumin
- Du pesto
- De la crème fraîche légère assaisonnée (sel, poivre, épices...)

LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Une cuillère à café d'huile (ou une noix de beurre) suffit pour faire dorer la viande ou le poisson que vous pouvez accompagner avec :



- Sel, poivre
- Ail, persil, oignon, échalote
- Jus de citron

Pour obtenir de la sauce, n'hésitez pas à déglacer votre poêle avec du coulis de tomates, de l'eau chaude ou encore un peu de vin blanc. Une fois déglacée vous pouvez ajouter un filet de crème fraîche légère et remuer doucement quelques instants. Concernant les œufs, ils se cuisinent facilement en omelette avec des champignons, sur le plat avec des tomates, brouillés avec un peu de jambon, ou encore à la coque (cf. recette p. 15).

Roses des sables au chocolat blanc et spéculoos

 Ingrédients (pour 35 à 40 roses)

- 80 g de corn flakes non sucrés
- 170 g de chocolat blanc
- 15 spéculoos



€€€€€

Préparation
15 min
 Recette

- Dans un bol, faire fondre le chocolat blanc au bain marie ou au micro-ondes.
- Dans un autre bol, réduire les spéculoos en petits morceaux et les mélanger aux céréales. Ajouter le chocolat blanc et mélanger le tout.
- Former des petits tas dans des caissettes (ou sur du papier cuisson) et placer au réfrigérateur au minimum 1 heure (idéalement une nuit).



>>> En savoir plus sur

recettesansfour.com/r/roses-chocolat-blanc


oubliez les cacahuètes et gâteaux apéros habituels, osez l'originalité! Mettez de la couleur dans vos apéros en optant pour des légumes crus ou cuits (bâtonnets de carottes, de courgettes, de concombres, asperges, radis, tomates cerises, cœurs d'artichauts...).
Voici deux idées de sauces idéales pour les déguster (vous pouvez aussi y tremper des petites tranches de pain grillé ou des chips tortillas).

6 Rillettes de thon

Apero
Malin

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g de thon (en conserve)
- Moutarde (facultatif)
- 300 g de fromage frais
- Cumin (facultatif), sel, poivre
- Ciboulette

 €€€€€€

 Préparation
10 min

Préparation

- Dans un grand saladier (plus pratique), émietter le bloc de thon.
- Ajouter la boîte de fromage frais et la ciboulette finement hachée, puis mélanger le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

VARIANTE : On peut remplacer le fromage frais par de la crème, du fromage blanc ou encore un petit suisse.



Sauce au fromage blanc

Apero
Malin

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 c.à.s de fromage blanc nature à 20 % de matière grasse (ou 1 yaourt nature)
- 1 c.à.s de jus de citron
- Sel, poivre
- Aromates dont vous disposez chez vous (ciboulette, persil, estragon, cerfeuil, basilic...)

 €€€€€€

 Préparation
5 min

Préparation

- Délayer le fromage blanc (diluer dans un peu d'eau).
- Mélanger le sel, le poivre, les aromates avec le jus de citron dans un bol.
- Incorporer ensuite le fromage blanc en mélangeant bien.



VARIANTES : vous pouvez ajouter une cuillère à café de ketchup, de sauce barbecue ou encore du paprika dans votre préparation pour varier les goûts! Pour relever votre sauce, ajoutez un peu de moutarde ou encore un émincé d'oignons, d'ails ou d'échalotes.



Île flottante

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 œufs
- 35 cl de lait demi-écrémé
- 4 c.à.s de sucre en poudre
- 2 c.à.c de farine ou maïzena
- 1 gousse de vanille (ou du sucre vanillé)
- Caramel (facultatif)
- Huile

 €€€€€€

 Préparation
15 min

 Cuisson
5 min

Recette

- **La crème anglaise :** chauffer le lait et la gousse de vanille (ou le sucre vanillé) au micro-ondes pendant 1 minute environ. Pendant ce temps, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre. Verser le lait chaud sur le mélange œufs-sucre en fouettant bien à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Verser la préparation dans un bol ou un récipient adapté et remettre au micro-ondes 2 à 3 minutes.
- **Les blancs en neige :** monter les blancs d'œufs en neige avec un peu de sucre. Prendre ensuite une tasse, huiler les bords et mettre les blancs en neige en tassant légèrement. Passer ensuite la tasse au micro-ondes pendant 30 à 40 secondes, en surveillant que cela ne déborde pas. Avec un couteau, décoller légèrement le blanc de la tasse, le blanc cuit va se démouler facilement.
- **Le dressage :** verser la moitié de la crème anglaise dans une assiette creuse ou une coupe, ajouter le blanc en neige, un peu de caramel et servir!



18

Haricots verts à l'italienne

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800 g à 1 kg de haricots verts (préférer les frais ou surgelés)
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 c.à.s d'huile (olive, tournesol,...)
- 1 oignon
- Bouquet garni, sel, poivre

Préparation
15 minCuisson
30 min

Préparation

- Dans une cocotte ou une casserole, faire mijoter à feu doux dans un peu d'huile, l'oignon coupé en lamelles, les tomates en morceaux, la carotte en rondelles, la gousse d'ail hachée, le bouquet garni, le sel et le poivre. Laisser cuire doucement 15 minutes (vous pouvez réduire le tout en purée si vous ne souhaitez pas de morceaux).
- Faire cuire 5 à 10 minutes à la vapeur ou à l'eau, les haricots verts s'ils sont frais ou surgelés. S'ils sont en conserve, vous pouvez directement passer à l'étape suivante.
- Ajouter les haricots dans la sauce tomate et laisser mijoter 5 minutes. Servir chaud, parsemé de persil.



VARIANTES : remplacez les haricots verts par des courgettes, du fenouil, des bettes, du chou-fleur, du céleri en branche ou encore des brocolis. Si vous n'avez pas de bouquet garni, vous pouvez mettre un peu d'herbes de Provence pour relever le plat.



7

Bruschettas entre amis

Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 tranches de pain
- 2 tranches de jambon
- ½ boule de mozzarella
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Aromates de votre choix (basilic, herbes de Provence, ...)
- Sel, poivre

Préparation
5 minCuisson
5 min

Préparation

- Faire griller le pain selon le matériel dont vous disposez chez vous (au grille-pain ou à la poêle en le retournant au bout de 3 minutes).
- Frotter la gousse d'ail contre le pain, et verser dessus un filet d'huile d'olive.
- Déposer les tranches de jambon sur le pain, puis les tranches de tomates et de mozzarella préalablement grillées à la poêle. Saler, poivrer et ajouter les aromates.
- A consommer coupées en petits morceaux pour un apéro entre amis ou comme un plat principal accompagné d'une salade.



VARIANTES : remplacer la mozzarella par du fromage de chèvre ou du comté. La tomate peut également être remplacée par d'autres légumes (aubergines, courgettes, poivrons) cuits au préalable. N'hésitez pas à opter pour des pains spéciaux plus goûteux comme le pain de campagne, de seigle, aux céréales, complet...



Risotto de poulet aux champignons

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1/2 échalote
- 10 g de parmesan râpé
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1/4 c.à.c d'huile d'olive
- 50 g de blancs de poulet
- 30 g de champignons de Paris
- 50 g de riz arborio
- Sel, poivre



Préparation

- Dans une casserole, mettre à chauffer l'huile d'olive avec les échalotes hachées. Ajouter le riz et le faire suer quelques minutes avec sel et poivre.
- Mouiller le riz avec 1/3 du bouillon jusqu'à complète absorption puis encore 1/3 du bouillon en remuant avec une cuillère en bois.
- Assaisonner les blancs de poulet et les couper en lanières ou en morceaux et les ajouter à la cuisson du riz.
- Enfin, verser le dernier 1/3 du bouillon sur la préparation et faire cuire doucement pendant quelques minutes.
- Ajouter, juste avant de terminer, les champignons émincés en remuant doucement, ainsi que le parmesan râpé.



VARIANTES : selon vos goûts, vous pouvez y ajouter des légumes en début de préparation (courgettes, carottes) ou encore pour les gourmands, du pesto ou un peu de crème fraîche en fin de cuisson.



Gratin de pommes de terre et chou-fleur à la béchamel

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 3 pommes de terre
- 600 g de choux-fleurs surgelés
- 75 g de fromage râpé
- 30 g de farine
- 25 g de beurre
- 25 cl de lait
- Sel, poivre
- Noix de muscade en poudre (facultatif)



Préparation

- Peler les pommes de terre, les couper en rondelles puis les plonger 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Ajouter le chou-fleur surgelé et laisser cuire environ 5 minutes (surveiller la cuisson pour que les pommes de terre et le chou-fleur restent fermes). Pendant ce temps, préparer la béchamel :
- > Dans un récipient adapté, faire fondre le beurre doucement au micro-ondes. Ajouter la farine et remuer énergiquement. Dans une casserole, porter le lait à ébullition puis le verser sur le mélange beurre/farine en fouettant énergiquement. Saler, poivrer (ajouter de la noix de muscade selon vos goûts). Remettre le tout au micro-ondes durant 1 minute.
- Égoutter les pommes de terre et le chou-fleur puis les mettre délicatement dans un plat adapté au micro-ondes. Verser la béchamel par-dessus et saupoudrer de fromage râpé.
- Passer le plat 2 minutes au micro-ondes et servir de suite. Si vous disposez d'un micro-ondes avec une fonction « grill », n'hésitez pas à vous en servir pour faire gratiner le fromage.



VARIANTES : vous pouvez remplacer le chou-fleur par des brocolis, des courgettes, des endives, des épinards, des côtes de blette et ajouter du poisson, des œufs durs, du jambon... Aussi, si vous le souhaitez, vous pouvez ôter les pommes de terre de la recette.



16

Fajitas de poulet

🌶️ Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de blancs de poulet
- 2 poivrons (peu importe la couleur)
- 2 oignons (blancs ou rouges)
- Sel, poivre, piment de Cayenne (en poudre), cumin, paprika, coriandre...
- 1 citron
- 16 galettes de blé
- Guacamole
- 5 c.à.s de crème fraîche
- 16 feuilles de salade verte
- 3 tomates

€€€€€€

 Préparation
50 min

 Cuisson
30 min

🔪 Préparation

- Couper les poivrons et les oignons en petits morceaux puis les faire frire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croquants. Assaisonner selon vos goûts.
- Couper le poulet en petits morceaux. Retirer les poivrons et oignons du feu puis faire cuire les morceaux de poulet.
- A la fin de la cuisson du poulet, ajouter le jus de citron ainsi que les oignons et poivrons et laisser mijoter à feu doux quelques instants.
- Au moment de servir, couper les tomates en petits dés et parallèlement, réchauffer le poulet.



POUR GARNIR LES FAJITAS : passer les galettes de blé 10 secondes au micro-ondes. Napper les galettes de blé avec de la crème fraîche, du guacamole, quelques dés de tomate ainsi que quelques feuilles de salade. Rajouter un peu de préparation au poulet, rouler, manger !



9

Gratin de courgettes au micro-ondes

🌶️ Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 courgette
- 7 cl de lait
- 1 c.à.s de crème épaisse
- 1 œuf
- 1 noisette de beurre ou un filet d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes et/ou épices

€€€€€€

 Préparation
5 min

 Cuisson
10 min

🔪 Préparation

- Couper la courgette en fines rondelles ou petits cubes puis les mettre dans un plat passant au micro-ondes.
- Dans un bol, mélanger le lait, la crème et l'œuf puis assaisonner de sel, poivre, herbes et/ou épices de votre choix.
- Verser ce mélange sur les rondelles de courgettes et déposer quelques noix de beurre.
- Faire cuire au micro-ondes pendant environ 10 minutes. Si vous avez un micro-ondes avec grill, n'hésitez pas à finir la cuisson sur ce mode pour colorer votre gratin de courgettes.



VARIANTES : selon vos goûts, vous pouvez ajouter un oignon émincé et/ou des lardons à la préparation et saupoudrer de fromage râpé.



Filet de limande et sa fondue de poireaux

Ingrédients (pour 1 personne)

- 120 g de blancs de poireaux
- 1 c.à.c de crème fraîche
- 1 filet de limande de 150 g
- Sel, poivre, curry

 €€€€€

 Préparation
15-20 min

 Cuisson
20 min

Préparation

CUISSON SANS FOUR

Couper les blancs de poireaux en fins bâtonnets. Les cuire dans une casserole avec ½ verre d'eau, à couvert, 7 à 10 mn, puis les égoutter.

Dans la casserole, ajouter aux poireaux la crème fraîche, le sel, le poivre et le curry puis poser le filet de limande par-dessus.

Couvrir et laisser cuire doucement encore 10 minutes.
Servir chaud, avec un peu de persil haché.

CUISSON AU MICRO-ONDES

Idem étape 1 ci-dessus, puis ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et le curry.

Placer le filet de poisson encore congelé dans un plat allant au micro-ondes puis arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer. Déposer une rondelle de citron sur le filet. Faire cuire 6 minutes environ (selon puissance).

Servir tout de suite à la sortie du micro-ondes sur le lit de poireaux.



Oufs en cocotte de tomate

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 grosses tomates rondes
- 2 œufs
- Camembert (ou gruyère râpé)
- Basilic (ou herbes de Provence)
- Sel, poivre

 €€€€€

 Préparation
5 min

 Cuisson
10-12 min

Préparation

Couper le chapeau des tomates puis les évider (enlever les pépins et la pulpe) en faisant bien attention de ne pas percer le fond des tomates.

Poser les tomates évidées dans des ramequins afin qu'elles n'éclatent pas lors de la cuisson.

Saler, poivrer et ajouter les herbes au fond des tomates (la pulpe des tomates enlevée n'est pas nécessaire pour la recette, gardez-la pour faire une sauce tomate pour des pâtes par exemple).

Casser un œuf délicatement dans chaque tomate puis déposer deux fines tranches de camembert sur l'œuf (le camembert donne vraiment un bon goût mais il peut être remplacé par du gruyère). Assaisonner à nouveau avec un peu de sel, de poivre et d'herbes. Accompagner avec du riz par exemple.



CUISSON AU FOUR

Enfourner 25 minutes au four à 200°C. À la fin de la cuisson, rajouter les couvercles des tomates afin qu'ils cuisent un peu.



CUISSON AU MICRO-ONDES

Passer les tomates par tranche de 20 secondes au micro-ondes jusqu'à ce que l'œuf cuise. À la fin de la cuisson, rajouter les couvercles des tomates afin qu'ils cuisent un peu.



Galettes de légumes

Ingrédients (pour 5 galettes)

- 2 pommes de terre moyennes
- 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre
- ½ patate douce
- Ciboulette
- ½ carotte
- Huile
- 1 œuf



Préparation

- Râper finement les deux pommes de terre, la demi-patate douce et la demi-carotte dans un saladier.
- Incorporer l'œuf puis mélanger le tout. Ajouter le sel et le poivre puis mélanger à nouveau.
- Dans une poêle, mettre de l'huile à chauffer à feu moyen.
- À l'aide d'une cuillère à soupe, former des petites galettes d'environ 5 millimètres d'épaisseur et d'environ 10 centimètres de diamètre.
- Laisser cuire pendant environ 10 minutes, en retournant régulièrement la galette à l'aide d'une spatule afin qu'elle ne brûle pas.
- Mettre les galettes sur une couche d'essui-tout pour absorber le surplus d'huile. À déguster avec de la ciboulette et une salade (concombre, maïs et poivron rouge).



VARIANTES : selon vos préférences, vous pouvez utiliser d'autres légumes (courgettes, poivrons,...), ajouter un peu de fromage ou varier les épices et aromates. N'hésitez pas à remplacer les légumes par vos restes !



Porc au caramel

Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 tranches de rôti de porc (déjà cuit, au rayon charcuterie)
- ½ verre de jus de citron
- 1 petit oignon
- 2 c.à.s d'eau
- 1/2 c.à.s de sucre
- Sel, poivre
- 1 bonne c.à.s de sauce soja
- Beurre ou huile



Préparation

- Émincer l'oignon puis le faire suer dans une poêle avec un peu de beurre ou d'huile. Saler, poivrer.
- Couper les tranches de rôti en lamelles (aux ciseaux c'est rapide !) puis les faire rissoler avec l'oignon.
- Une fois les lamelles colorées, ajouter le sucre. Remuer et laisser mijoter environ 2 minutes à feu doux pour que la viande caramélise un peu.
- Ajouter ensuite le jus de citron, la sauce soja et l'eau. Laisser mijoter encore 5 à 10 minutes. Accompagner avec du riz.



One pot pasta végétarien

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de pâtes courtes
- 100 g de carottes
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 75 cl d'eau
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 botte de persil haché
- Sel, poivre



Préparation

- Peler et hacher l'oignon et l'ail.
- Nettoyer et couper l'aubergine, la courgette et les tomates en petits dés.
- Répéter l'opération avec les carottes après les avoir préalablement épluchées.
- Mettre l'eau et l'huile d'olive dans une casserole, ajouter les pâtes et tous les légumes puis mettre la casserole sur le feu.
- Porter à ébullition et laisser cuire 20-25 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.
- Hors du feu, ajouter le persil haché, saler poivrer puis bien mélanger. Servir immédiatement.



Hamburger maison

Ingrédients (pour un hamburger)

- Pains à hamburger
- 1 steak haché
- 1 oignon rouge
- 1 tomate
- 1 feuille de salade verte
- 30 g d'emmental
- Sel, poivre
- Ketchup, moutarde ou autre sauce de votre choix



Préparation

- Découper quelques rondelles de l'oignon rouge et de la tomate. Trancher l'emmental en fines lamelles.
- Faire cuire le steak haché dans un peu d'huile d'olive. À mi-cuisson, saler et poivrer votre viande puis déposer les fines tranches d'emmental sur le steak haché.
- Faire chauffer les pains hamburger au micro-ondes ou dans une poêle à feu doux (plus croustillant). Ajouter un peu de moutarde ou de ketchup sur les pains.
- Monter votre hamburger avec le steak haché (recouvert d'emmental et du bacon), la feuille de salade, les rondelles de tomates et d'oignon.



VARIANTES : pour un hamburger plus léger, vous pouvez remplacer le pain à hamburger par deux tranches d'une grosse tomate que vous grillerez des deux côtés préalablement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

N'hésitez pas également à remplacer l'emmental par du fromage ail et fines herbes ou autre fromage frais. Pour relever votre recette, ajouter des épices telles que du curry ou du paprika. Au lieu du steak haché vous pouvez également utiliser la galette de légumes présentée à la page 14.