



manger *malin* de...
CHEZ NOUS !



2,60€*

*Chicons au gratin
maison*

un délicieux plat de chez nous
complet et très bon marché!

Chicons au gratin maison

La liste des courses pour 4 personnes :

- 8 chicons
- 8 tranches de jambon
- 4 cas* d'emmental râpé
- 4 cac** de margarine liquide
- 1 cas* de cassonade diluée dans un verre d'eau
- sel, poivre, muscade

Pour la béchamel :- 7 cas* de margarine liquide (70g)
- 3 cas* bombées de farine (70g)
- 700ml de lait demi-écrémé

*cas : cuillère à soupe ** cac : cuillère à café

LES USTENSILES !

- COUTEAU ET CUILLÈRES
- 1 PLANCHE À DÉCOUPER
- 2 POÊLES
- 2 COUVERCLES POUR COUVRIR LES POÊLES
- 1 VERRE
- 1 FOUET
- 1 BOL MESUREUR
- 1 GRAND PLAT ALLANT AU FOUR (OU 2 PLATS MOYENS)
- 1 FOUR
- 1 CASSEROLE (POMMES DE TERRE)



La préparation

Etape 1 : Préparation des chicons

- Retirez les feuilles de chicon abimées et coupez les extrémités.
- Lavez les chicons et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
- Faites chauffer 2 grandes poêles, ajoutez 2 cac** de margarine liquide dans chacune des poêles et déposez les demi-chicons.
- Versez ensuite le mélange eau-cassonade sur les chicons, attendez quelques minutes que l'eau s'évapore, puis couvrez les préparations avec un couvercle et laissez cuire durant environ 20 min.
- Assaisonnez les chicons de poivre et de noix de muscade.

Etape 2 : Préparation de la sauce béchamel

- Faites fondre la matière grasse liquide dans un poêlon.
- Retirez le poêlon de la source de chaleur le temps d'y ajouter la farine, puis remettez-le sur le feu.
- Cuisez la farine jusqu'à ce que la préparation « mousse » et fouettez pendant quelques minutes pour éviter la coloration de la farine.
- Retirez le poêlon de la source de chaleur et continuez à fouetter en ajoutant en une fois le lait froid afin de bien répartir la préparation dans le lait.
- Remettez le poêlon sur la source de chaleur et portez à ébullition en mélangeant continuellement jusqu'aux premiers bouillons.
- Assaisonnez de sel, poivre et muscade à votre convenance. Goûtez en utilisant une cuillère à café.

Etape 3 : Finalisation du plat

- Enroulez 2 demi-chicons dans chaque tranche de jambon et placez les roulades dans un grand plat allant au four.
- Recouvrez les roulades de sauce béchamel et saupoudrez-les de fromage râpé.
- Réchauffez et gratinez au four à 175°C pendant 25 minutes.
- Accompagnez votre plat de pommes de terre.



Budget : Fait maison 40% moins cher (1) !

Fait maison - Environ 2,60€/pers.
Plat préparé - Environ 4,30€/pers.



Les informations nutritionnelles

Ce plat est rassasiant et délicieux. De plus, il contient plus du tiers de la quantité journalière de fibres dont vous avez besoin.

Pour 1 personne avec 225g de Pommes de terre

Energie	Protéines	Lipides	Acides gras saturés	Glucides	Fibres	Sel
718 kcal	42 g	27 g	8,7 g	70 g	11 g	2,4 g

(1) prix relevés en décembre 2015



manger malin de...
CHEZ NOUS !



Vol au vent maison

La liste des courses pour 6 personnes :

- 1 petit poulet (environ 1,2kg)
- 1kg de champignons frais
- 7 cas* de margarine de cuisson liquide
- 3 cas* de jus de citron
- 60g de farine de froment
- 300ml de lait demi-écrémé
- 1 càs de persil surgelé
- Bouquet garni : thym, laurier, persil
- 1 cac** de sel
- poivre et muscade

*cas : cuillère à soupe ** cac : cuillère à café

LES USTENSILES !

- 2 CASSEROLES MOYENNES
- 1 BOL MESUREUR
- 1 BOULE À THÉ OU PETIT SACHET FILTRE
- 1 ÉCUMOIRE
- 1 POÊLE
- 1 FOUET
- 1 GRAND COUTEAU
- 1 PLANCHE À DÉCOUPER
- 1 PETITE CASSEROLE (RIZ)

La préparation

Etape 1 : Cuisson de la volaille

- Dans une grande casserole, versez 2,5l d'eau froide et déposez le bouquet garni bien ficelé.
- Portez à ébullition et ajoutez la volaille et le sel.
- Cuisez, casserole fermée, durant 1 heure et écumez régulièrement.

Etape 2 : Cuisson des champignons

- Dans une poêle, faites cuire à feu doux les champignons dans 1 cas* de margarine liquide et le jus de citron.

Etape 3 : Préparation de la sauce blanche

- Récupérez 600ml du jus de cuisson de la volaille.
- Faites fondre 6 cas* de margarine liquide dans une casserole.
- Retirez la casserole de la source de chaleur le temps d'y ajouter la farine, puis remettez-la sur le feu.
- Cuisez la farine jusqu'à ce que la préparation « mousse » et fouettez pendant quelques minutes pour éviter la coloration de la farine.
- Retirez la casserole de la source de chaleur et continuez à fouetter en ajoutant en une fois 300ml de lait froid, ainsi que les 600ml de jus de cuisson de volaille pour bien dissoudre la préparation.
- Remettez la casserole sur la source de chaleur et portez à ébullition en mélangeant continuellement jusqu'aux premiers bouillons.

Etape 4 : Finalisation de la recette

- Quand la volaille est cuite, désossez-la et coupez la chair en petits morceaux.
- Ajoutez les morceaux de volaille et les champignons à la sauce.
- Rectifiez l'assaisonnement et garnissez de persil haché.
- Accompagnez votre repas de riz et éventuellement d'une bouchée feuilletée réchauffée au four.



Budget : Fait maison 50% moins cher (1) !

Fait maison - Environ 1,10€/pers.

Plat préparé - Environ 2,90€/pers.



Les informations nutritionnelles

Ce plat équilibré contient suffisamment de légumes et n'apporte pas trop de lipides. On peut augmenter l'apport en fibres en remplaçant le riz blanc par du riz complet.

Pour 1 personne avec riz (60g avant cuisson)

Energie	Protéines	Lipides	Acides gras saturés	Glucides	Fibres	Sel
560 kcal	40 g	18 g	4 g	56 g	5 g	1,5 g

(1) prix relevés en décembre 2015



manger *malin* de...
CHEZ NOUS !



Carbonnades de
boeuf maison
un grand classique, facile à faire,
équilibré et peu coûteux.

Carbonnades de bœuf maison

La liste des courses pour 4 personnes

- 500g de carbonnades de bœuf
- 1 cas* de margarine de cuisson liquide
- 150g d'oignons émincés surgelés (ou deux oignons moyens)
- 1 cas* d'huile d'olive ou de margarine de cuisson liquide
- 250ml de bière de table
- 400ml de bouillon de bœuf reconstitué
- 4 carottes moyennes soit 1 kilo de carottes (poids brut) pour donner assez de volume pour le plat !
- 1 tranche de pain
- 1 cas* de moutarde de Dijon (30g)
- 50g de raisins secs
- 1 cas* de persil haché surgelé
- Thym, laurier, sel, poivre

*cas : cuillère à soupe ** cac : cuillère à café

LES USTENSILES !

- 1 POÊLE
- 1 GRANDE CASSEROLE
- 1 GRANDE CUILLÈRE
- 1 OUVRE BOUTEILLE
- 1 COUTEAU ÉPLUCHEUR
- 1 PETIT COUTEAU DE CUISINE
- 1 PLANCHE À DÉCOUPER
- 1 COUTEAU

La préparation

Etape 1 : Cuisson de la viande

- Dans une grande casserole, faites colorer les morceaux de viande dans la margarine de cuisson liquide.
- Ajoutez ensuite les oignons, faites colorer avec l'huile d'olive et assaisonnez.
- Ajoutez à la préparation la bière et le bouillon de bœuf reconstitué.
- Laissez cuire pendant 1 heure à feu doux, casserole fermée, en remuant de temps en temps.

Etape 2 : Cuisson des légumes et des condiments

- Epluchez, lavez et coupez les carottes en rondelles.
- Tartinez la tranche de pain avec la moutarde.
- Après avoir cuit la viande pendant 1 heure comme indiqué, ajoutez les carottes et la tranche de pain au-dessus de la viande.
- Laissez mijoter la préparation encore 20 minutes.
- Ajoutez les raisins secs et laissez mijoter encore 20 minutes avant de servir.
- Rectifiez l'assaisonnement et parsemez le plat de persil.
- Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terre, du riz ou de pâtes selon votre goût.



Budget : Fait maison 50% moins cher (1) !

Fait maison - Environ 1,80€/pers.

Plat préparé -De 1,70€ à 4,10€/pers. selon le conditionnement barquette ou bocal



Les informations nutritionnelles

Préparé de cette manière, ce délicieux plat n'est pas gras du tout. Il contient des légumes en suffisance et apporte des fibres.

Pour 1 personne avec 225g de pommes de terre

Energie	Protéines	Lipides	Acides gras saturés	Glucides	Fibres	Sel
479 kcal	36 g	8 g	1,6 g	63 g	9,2 g	1,4 g

(1) prix relevés en décembre 2015



manger *malin* de...
CHEZ NOUS !



1,45€*

*Lasagne
bolognaise*

un plat familial qui plaît aux grands
et aux petits, *équilibré* et *peu coûteux*.

Lasagne bolognaise

La liste des courses pour 4 personnes

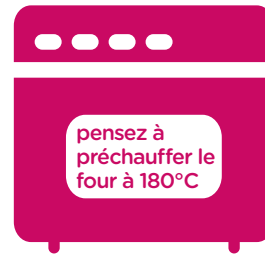
- ½ paquet de 500g de pâtes à lasagne sans pré-cuisson (rayon épicerie)
- 320g de haché de bœuf
- 1 boîte de tomates concassées (400g)
- 2 boîtes de passata de tomates (2x400g)
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 carotte
- 2 cas* d'huile d'olive
- 5 cas* de fromage râpé
- Thym et poivre

Pour la sauce béchamel : - 2 cas* de farine de froment (50g)
- 5 cas* de margarine de cuisson liquide (50g)
- 600ml de lait demi-écrémé
- ½ cac** de sel, muscade, poivre

*cas : cuillère à soupe ** cac : cuillère à café

LES USTENSILES !

- 1 COUTEAU ÉCONOMIQUE
- 1 PETIT COUTEAU DE CUISINE
- 1 PLANCHE À DÉCOUPER
- 1 CASSEOLE
- 1 FOURCHETTE
- DES CISEAUX
- 1 POÊLON
- 1 BOL MESUREUR
- 1 FOUET
- 1 PLAT ALLANT AU FOUR
- 1 LOUCHE
- 1 FOUR



La préparation

Etape 1 : Préparation de la sauce bolognaise

- Epluchez la carotte et l'oignon et émincez-les finement.
- Dans une casserole, faites revenir la viande hachée dans l'huile d'olive, en l'émiettant finement avec une fourchette.
- Ajoutez la carotte, la courgette et l'oignon à la viande et mélangez. Assaisonnez avec du thym et du poivre.
- Intégrez à la préparation la boîte de tomates concassées et la passata ; laissez mijoter.

Etape 2 : Préparation de la sauce béchamel

- Faites fondre la matière grasse liquide dans un poêlon.
- Retirez le poêlon de la source de chaleur le temps d'y ajouter la farine, puis remettez-le sur le feu.
- Cuisez la farine jusqu'à ce que la préparation « mousse » et fouettez pendant quelques minutes pour éviter la coloration de la farine.
- Retirez le poêlon de la source de chaleur et continuez à fouetter en ajoutant en une fois le lait froid afin de bien répartir le roux dans le lait.
- Remettez le poêlon sur la source de chaleur et portez à ébullition en mélangeant continuellement jusqu'aux premiers bouillons.
- Assaisonnez de sel, poivre et muscade à votre convenance. Goûtez en utilisant une cuillère à café.

Etape 3 : Finalisation de la recette

- Dans un plat à gratin rectangulaire, étalez une couche de béchamel et posez les feuilles de lasagne côte à côte.
- Ajoutez ensuite une couche de sauce bolognaise, une couche de pâtes, une couche de béchamel, une couche de pâtes et ainsi de suite. Finissez par la sauce béchamel en dernière couche et parsemez-la de fromage râpé.
- Enfourez la lasagne environ 45 minutes.



Budget : Fait maison 40% moins cher (1) !

Fait maison - Environ 1,45€/pers.

Plat préparé Marque distributeur ou Grande marque - Environ 1,60€ à 3,40€/pers.



Les informations nutritionnelles

Une portion de ce plat contient environ 250g de légumes (oignon, carotte, tomate, courgette), ce qui correspond à la quantité recommandée minimale : pas mal non ? Ceux qui ont un grand appétit peuvent accompagner leur repas avec du pain.

Pour 1 personne

Energie	Protéines	Lipides	Acides gras saturés	Glucides	Fibres	Sel
713 kcal	39 g	25 g	7,3 g	77 g	9 g	2,3 g

(1) prix relevés en décembre 2015