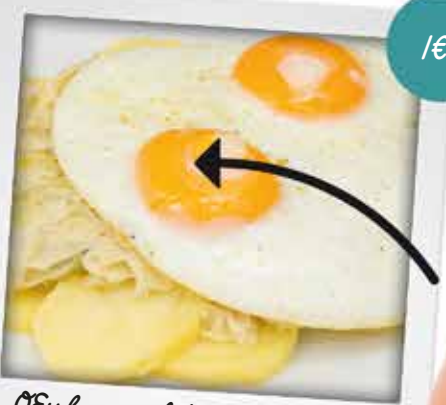


manger *malin*...

L'OEU F !





1/€*

Ouf au plat sur lit de poireaux et pommes de terre



0,55€*

Oufs cocotte aux épinards



1,10€*

Crêpes salées aux tomates, jambon, fromage et champignons



0,50€*

Pains pita à la salade d'œufs durs

Crêpes salées aux tomates, jambon, fromage et champignons



Ingrédients :

- Pour la pâte à crêpes (pour 8 crêpes):**
 - 2 œufs
 - 200g de farine de froment
 - 400ml de lait demi-écrémé
 - 8 cac* de margarine de cuisson liquide
 - 1 pincée de sel
- Pour la garniture des crêpes (pour 8 crêpes)**
 - 4 grosses tomates
 - 4 tranches de jambon cuit
 - 250g de champignons frais
 - 8 cas** de fromage râpé
 - poivre noir et origan

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

Préparation :

- Etape 1 : Préparation des crêpes :**
- Dans un saladier, versez la farine et ajoutez une pincée de sel.
 - Formez un puit au centre du saladier et ajoutez les œufs un à un en mélangeant à l'aide d'un fouet.
 - Versez le lait petit à petit tout en continuant à mélanger à l'aide de votre fouet pour éviter la formation de grumeaux.
 - Une fois votre pâte bien lisse, couvrez votre saladier d'un film plastique et laissez reposer la pâte au moins 1 heure au frigo.
 - Quand votre pâte est prête à l'emploi, faites chauffer une poêle à feu vif.
 - Ajoutez, dans la poêle bien chaude, l'équivalent d'une cac** de matière grasse pour chaque crêpe.
 - Versez une louche de pâte à crêpe et répartissez-la sur toute la surface en bougeant la poêle.
 - Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la.
 - Laissez cuire encore pendant environ 1 minute et réservez les crêpes entre 2 assiettes pour éviter qu'elles ne refroidissent.

Etape 2 : Garniture et cuisson des crêpes :

- Videz les tomates de leur chair et coupez-les en dés.
- Coupez les champignons en fines lamelles et le jambon en petits morceaux.
- Mélangez les tomates, les champignons et le jambon dans un récipient.
- Garnissez chaque crêpe de ce mélange, assaisonnez-les de poivre et d'origan et pliez-les en portefeuille.
- Placez les crêpes dans un plat, parsemez-les de fromage râpé et enfournez celles-ci pendant 20 minutes à 220°C.

Apport énergétique et nutritionnel pour 2 crêpes salées

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
444 kcal	30g	17g	6,4g	40g	5,9g	1,2g

Pains pita à la salade d'œufs durs (pour 8 pains pita)



Ingrédients :

- 6 œufs durs écaillés
 - 300g de céleri rave
 - 1 petit oignon rouge
 - 8 cac** de mayonnaise
 - 2 cac** de moutarde
 - 20 brins de ciboulette
 - poivre
 - 4 pains pita
- **cac : cuillère à café

Préparation :

- Râpez le céleri après l'avoir épluché.
- Epluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux.
- Lavez la ciboulette, émincez-la et émiettez les œufs durs.
- Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un bol et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.
- Coupez vos petits pains en deux après les avoir fait passer au grille-pain. Ceux-ci sont prêts à être farcis !

Commentaires :

- Pensez à compléter vos pains pita par un potage ou quelques crudités comme des bâtonnets de carottes, de concombres, des radis ou encore des tomates cerise.

Apport énergétique et nutritionnel pour 2 pains pita farcis

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
567 kcal	22g	27g	4,8g	57g	7g	1,5g

Oufs cocotte aux épinards



Ingrédients :

- 800g épinards surgelés
 - 4cas** de crème culinaire 20%MG
 - 8 œufs
 - ail en poudre, poivre, paprika
- **cac : cuillère à café
*cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans une poêle, faites-cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau.
- Dans 4 ramequins moyens, répartissez un fond d'épinards et assaisonnez-les d'ail et de poivre.
- Ajoutez une cuillère à soupe de crème culinaire ainsi que 2 œufs crus dans chaque ramequin.
- Assaisonnez de poivre et paprika à votre convenance.
- Placez les ramequins dans un grand plat au four et versez-y de l'eau jusqu'à mi-hauteur du bord des ramequins.
- Faites cuire vos préparations pendant 7-8 minutes.

Commentaires :

- Vous pouvez déguster vos œufs cocotte avec des mouillettes de pain grillé.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne et 3 tranches de pain grillé avec matière grasse

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
627 kcal	28g	29g	4,3g	55g	9,9g	3,6g

Ouf au plat sur lit de poireaux et pommes de terre



Ingrédients :

- 6 à 8 blancs de poireaux (ou 800g de blancs de poireaux surgelés)
 - 1kg de pommes de terre (environ 12 pommes de terre de la taille d'un œuf)
 - 1 cac** de moutarde
 - 100ml crème culinaire à 20% MG
- cumin, noix de muscade, poivre noir, sel et curry
 - 4 cas* d'huile d'olive ou de margarine liquide
 - ±8 œufs (2 œufs/pers. ou 1 œuf pour les enfants de moins de 12ans)

Préparation :

Etape 1 : préparation des légumes et pommes de terre

- Lavez les blancs de poireaux, coupez-les en tronçons de 5cm, puis en fines lanières.
- Pelez les pommes de terre et coupez-les en lamelles.

Etape 2 : cuisson des légumes et pommes de terre

- Recouvrir les pommes de terre d'eau et faites cuire pendant 20 minutes.
- Entre-temps, faites chauffer 2 cas* de matière grasse dans une grande poêle et faites revenir les poireaux pendant environ 15 minutes.
- Ajoutez 100ml de crème culinaire et mélangez.
- Assaisonnez-les de noix de muscade, cumin, poivre et curry, et mélangez-les avec la moutarde.

Etape 3 : Finalisation de la recette

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les œufs sur le plat.
- Assaisonnez l'œuf de sel, poivre et curry.
- Dressez les assiettes en formant une base de pommes de terre, parsemée d'un lit de poireaux et recouverte des œufs au plat.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
600 kcal	22g	29g	6,7g	57g	12g	0,5g



manger *malin*...

DESSERTS!



Mousse au chocolat



Ingrédients :

- 100g de chocolat fondant (ou 4 barres de chocolat)
- 4 œufs entiers

Préparation :

- Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain marie dans une assiette creuse posée au-dessus d'une casserole contenant 1/3 d'eau, proche de l'ébullition.
- Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes d'œufs, dans 2 récipients différents.
- Montez les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un batteur électrique et arrêtez de battre dès que les blancs sont fermes.
- Versez le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs et mélangez à l'aide d'une spatule.
- Incorporez délicatement les blancs en neige en soulevant la préparation pour ne pas casser les blancs d'œuf.
- Répartissez la mousse dans 4 ravers et faites-les refroidir au frigo.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
217 kcal	10g	3g	2,3g	54g	0,4g	0,3g

Mousse de framboises



Ingrédients :

- 300g de fromage blanc entier
 - 150g de framboises surgelées
 - 2 blancs d'œuf
 - 3 cas* de sucre (45g)
- *cas : cuillère à soupe

Préparation :

- Mixez les framboises (ou écrasez-les) avec le sucre.
- Mélangez-les avec le fromage blanc.
- Battez les blancs d'œufs en neige, très fermes, et incorporez-les délicatement.
- Répartissez la préparation dans 4 ravers et placez-les au réfrigérateur pour les consommer bien frais et pour que la mousse se fige, pendant au moins 1 heure.

Commentaires :

- Pour ne pas gaspiller les jaunes d'œufs, pensez à les utiliser pour réaliser une mayonnaise par exemple, ou encore une purée de pommes de terre.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
152 kcal	6g	6g	4g	17g	3,2g	0,8g

Riz condensé



Ingrédients :

- 800ml de lait demi-écrémé
 - 120g de riz dessert
 - 50g de sucre cristallisé
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - 1 à 2 cas* de compote d'abricots par portion
- *cas : cuillère à soupe

Préparation :

- Faites bouillir le lait.
- Ajoutez le riz dessert et laissez cuire à feu doux le temps indiqué sur l'emballage, couvercle fermé.
- Mélangez de temps en temps la préparation.
- Lorsque le riz est cuit, ajoutez le sucre cristallisé ainsi que le sucre vanillé et mélangez.
- Répartissez une cas* de compote d'abricot dans 4 ravers et versez le riz au lait au-dessus.
- Laissez refroidir les ravers au réfrigérateur.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
290 kcal	10g	3g	2,3g	54g	0,4g	0,3g

Crumble aux poires-spéculoos



Ingrédients :

- 6 poires
- 8 petits spéculoos
- 100g de beurre
- 125g de farine
- 150g de cassonade
- 1 citron

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Epluchez les poires, coupez-les en dés et arrosez-les de jus de citron.
- Disposez les morceaux de poire dans un plat allant au four.
- Émiettez les spéculoos et mélangez-les avec la farine et le sucre.
- Incorporez la matière grasse et mélangez avec vos doigts.
- Formez un lit de crumble sur les poires et enfournez la préparation 30 minutes.
- Dégustez votre crumble tiède.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
290 kcal	3g	12g	7,8g	41g	3,3g	0,1g



manger *malin*...

VOILA ILLÉ!





1,95€*

Waterzooi de poulet



1,25€*

Tartines au poulet-curry et ananas



1,75€*

Fricassée de poulet, haricots verts et écrasé de pommes de terre



1,40€*

Poulet mariné, bananes, courgettes et riz basmati

Waterzooi de poulet



Ingrédients :

- 2 filets de poitrine de poulet (±450g)
 - 4 carottes, 1 oignon
 - 2 blancs de poireaux
(ou ±200g de poireaux surgelés)
 - 2 branches de céleri blanc
 - 3 cas* de margarine de cuisson liquide
 - 30g de farine de froment
 - 200ml de lait demi-écrémé
 - 1 citron
 - 2l d'eau
 - 1 cas* de persil haché
 - 1 bouquet garni
 - 1 cube de bouillon de poule
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

Etape 1 : Préparation de la volaille et des légumes :

- Faites bouillir 2l d'eau dans une grande casserole et ajoutez-y le cube de bouillon.
- Coupez les poitrines de poulet en gros morceaux, plongez-les dans le liquide bouillant avec le bouquet garni et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Entre-temps, épluchez et coupez les légumes en fins morceaux.
- Quand les poitrines de poulet sont cuites, égouttez-les et réservez le jus de cuisson.
- Faites cuire les légumes dans le jus de cuisson pendant 15 à 20 minutes, à couvert.
- Une fois « al dente », retirez le bouquet garni, égouttez les légumes et conservez le jus de cuisson.

Etape 2 : Préparation de la sauce :

- Faites fondre la matière grasse 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.
- Ajoutez-y le lait ainsi que 400ml de jus de cuisson et fouettez énergiquement jusqu'à ébullition et épaississement de la préparation.
- Intégrez la crème culinaire et le jus d'un demi-citron.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre à votre convenance.
- Pour le dressage, placez les morceaux de volaille et les légumes dans une assiette, nappez le tout de sauce et parsemez de persil haché. Ce plat s'accommode très bien avec des pommes de terre ou du riz basmati.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne avec une portion de pommes de terre

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
486 kcal	36g	9g	2,8	59	12,9	1,2

Fricassée de poulet, haricots verts et écrasé de pommes de terre



Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre (farineuses de préférence)
 - 8 cas* d'huile d'olive
 - 150ml de lait demi-écrémé chaud
 - 1 cas* de ciboulette hachée
 - 1 oignon
 - sel, poivre et paprika
 - noix de muscade râpée
 - 4 cuisses de poulet
 - 800g d'haricots verts surgelés
(ou environ 2 grandes boîtes de haricots verts)
- *cas : cuillère à soupe

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez les pommes de terre, coupez-les grossièrement et faites les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.
- Entre-temps, épluchez un oignon et coupez-le en lamelles.
- Déposez les cuisses de poulet dans un plat allant au four, badigeonnez-les de 4 cas* d'huile d'olive et assaisonnez de sel, poivre et paprika.
- Enfournerez les cuisses de poulet durant environ 45 minutes.
- Faites cuire les haricots dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes, à découvert, puis égouttez-les.
- Faites revenir les lamelles d'oignon dans 2 cas* d'huile et mélangez-les aux haricots.
- Quand les pommes de terre sont cuites, égouttez-les, écrasez-les avec un presse-purée, ajoutez 2 cas* d'huile d'olive, le lait chaud, la ciboulette ciselée et mélangez. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.
- Lorsque les cuisses de poulet sont cuites, laissez-les refroidir un peu, débarrassez-les de leur peau et détaillez-les en petits morceaux.
- Après avoir égoutté les haricots, garnissez 4 grands ramequins de purée de pommes de terre et déposez par-dessus les morceaux de poulet avec la garniture de cuisson et enfournez encore 5 minutes.
- Garnissez les ramequins de quelques haricots et accompagnez-les des haricots restant.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
599 kcal	31g	28g	6,5g	49g	12,2g	1,6g

Tartines au poulet-curry et ananas (pour 4x2 tartines « fermées »)



Ingrédients :

- 1 blanc de poulet
 - (1 cas* d'huile d'olive pour la cuisson du poulet)
 - 2 cas* de fromage blanc (50g)
 - 4 cac** de mayonnaise
 - 1 cac** de moutarde
 - 1 cac** de curry
 - sel et poivre noir
 - 4 rondelles d'ananas au jus
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

- Au préalable, faites cuire votre blanc de poulet au four pendant 20 à 30 minutes à 200°C, ou cuisez-le 10 minutes à la poêle avec de l'huile d'olive. Laissez-le ensuite refroidir.
- Quand votre poulet est froid, détaillez-le en petit morceaux et mélangez-le dans un plat avec le fromage blanc, la mayonnaise, la moutarde, le curry, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.
- Tartinez votre préparation sur du pain, de la baguette ou des pains pitta. Ajoutez une tranche d'ananas pour apporter une note sucrée.

Commentaires :

- Cette recette est une bonne alternative pour ne pas gaspiller vos restes de volaille
- Pensez à accompagner cette recette de crudités ou d'un potage pour constituer un repas équilibré.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
627 kcal	31g	26g	3,1g	65g	5,6g	3,4g

Poulet mariné, bananes, courgettes et riz basmati



Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet
 - 2 grosses courgettes
 - 2 bananes
 - 1 citron
 - 240g de riz basmati
 - une douzaine de cacahuètes
- Pour la marinade :
- 4 cas* d'huile d'olive
 - 2 cas* de miel
 - 2 cas* de sauce soja
 - 2 éclats d'ail hachés
- *cas : cuillère à soupe

Préparation :

- Coupez les poitrines de poulet en dés.
- Réalisez la marinade avec les différents ingrédients et faites mariner les dés de poulet pendant 6h au frigo (de préférence).
- Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage.
- Entre-temps, lavez les courgettes et épluchez les bananes. Coupez les courgettes en petits dés, les bananes en rondelles et arrosez celles-ci de jus de citron pour éviter qu'elles ne s'oxydent (devenir noir).
- Dans un wok ou dans une sauteuse à feu très vif, saisissez les dés de poulet, puis ajoutez le reste de la marinade et continuez la cuisson à couvert et à feu doux pendant 10-15 minutes.
- Ajoutez les courgettes et les bananes à la préparation, mélangez et laissez cuire une dizaine de minutes.
- Concassez les cacahuètes et ajoutez-les à la préparation.
- Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance et accompagnez ce plat de riz basmati.

Commentaires :

- Vos bananes commencent à noircir ? Cette recette est une excellente idée pour ne pas les gaspiller et se régaler !

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
544 kcal	27g	14g	2,4g	76g	4,2g	1,4g



manger malin...

POTAGES!



*prix pour une personne, avec des produits 1^{er} prix

→
recettes
au verso

Potage aux poireaux



Ingédients :

- 300g de poireaux frais ou surgelés (ou de verts de poireaux)
- 1 oignon ou 100g d'oignons surgelés
- 1 pomme de terre moyenne (+- 100g)
- 2 cas* de margarine liquide ou d'huile d'olive
- 1l d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni
- poivre
- 1 cas de persil frais ou surgelé

*cas : cuillère à soupe

Préparation :

- Epluchez, nettoyez et lavez les légumes et la pomme de terre, puis coupez-les grossièrement.
- Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans la matière grasse.
- Ajoutez les poireaux et les morceaux de pomme de terre et laissez-les cuire quelques minutes.
- Versez 1l d'eau dans la casserole et ajoutez-y le cube de bouillon de volaille et le bouquet garni.
- Laissez cuire pendant 30 minutes, casserole fermée et vérifiez la cuisson des légumes.
- Retirez le bouquet garni, puis mixez longuement la préparation.

Commentaires :

- Poireau, chou-fleur, courgette, carotte, tomate, oignon, petits pois, brocolis, cresson,... Autant de possibilités pour une seule et même recette ; pensez-y ! N'hésitez-pas à y intégrer vos restes de légumes également.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
103 kcal	2g	5g	1g	10g	4g	1,3g

Potage aux tomates



Ingédients :

- 1 boîte de tomates pelées en cubes (400g)
- 1 branche de céleri vert
- 1 pomme de terre moyenne (100g)
- 1 oignon ou 100g d'oignons surgelés
- 2 cas* de margarine liquide ou d'huile d'olive
- 2 cas* de crème culinaire à 20% MG (en option)
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1l d'eau
- poivre
- bouquet garni (thym et laurier)
- persil (frais ou surgelé)

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

Préparation :

- Epluchez la gousse d'ail et l'oignon et émincez-les.
- Epluchez la pomme de terre et coupez-la grossièrement.
- Coupez la branche de céleri vert en tronçons.
- Dans une casserole, faites revenir les oignons dans la matière grasse, puis ajoutez la boîte de tomates pelées, la branche de céleri, la pomme de terre et l'ail.
- Ajoutez l'eau, le cube de bouillon ainsi que le bouquet garni et laissez mijoter pendant 30 minutes, casserole fermée.
- Retirez le bouquet garni, mixez longuement le potage et ajoutez la (en option) crème fraîche en mélangeant bien.
- Assaisonnez de persil et de poivre.

Commentaires :

- Réalisez votre bouquet garni en plaçant le thym et le laurier dans une boule à thé ou dans un filtre à thé ; vous pourrez ainsi le retirer facilement de votre potage avant de le mixer.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
106kcal	3g	6g	0,6g	9g	3g	1,6g

Soupe aux fanes de carottes



Ingédients :

- fanes d'une grosse botte de carottes (+-100g)
- 3 pommes de terre moyennes (300g)
- 1 oignon
- 2 cas* de margarine liquide ou d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni
- 1l d'eau du robinet
- 2 cas* de crème culinaire 20%MG
- poivre

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

Préparation :

- Lavez les fanes de carottes et coupez-les très grossièrement.
- Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles.
- Après avoir épluché et émincé l'oignon, faites-le revenir dans la matière grasse pendant 2 minutes, dans une casserole.
- Ajoutez les fanes de carottes et les rondelles de pommes de terre.
- Versez dans la casserole 1l d'eau bouillante et ajoutez-y le cube de bouillon et le bouquet garni.
- Laissez cuire à feu doux les légumes pendant 30 minutes, casserole fermée.
- Quand les légumes sont cuits, mixez le tout et ajoutez la crème fraîche au potage.
- Rectifiez l'assaisonnement du potage à votre convenance.

Commentaires :

- Rien ne se perd, tout se transforme » ; recette à faire avec les fanes de radis ou de navet, les verts de poireaux ou les restes de légumes!

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
121 kcal	2g	7g	0,7g	12g	4g	1,4g

Potage à l'oignon



Ingédients :

- 4 oignon moyens (+-500g)
- 2 pommes de terre (200g)
- 2 cas* de margarine liquide ou d'huile d'olive
- 1l d'eau bouillante
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni
- Poivre
- 4 cas* de fromage râpé
- 4 cas* de croutons de pain

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

Préparation :

- Epluchez les oignons et les pommes de terre ; coupez les oignons en lamelles et les pommes de terre en petits morceaux.
- Dans une casserole, faites brunir les oignons dans la matière grasse en mélangeant régulièrement pour que leur coloration soit uniforme.
- Versez l'eau dans la casserole et ajoutez-y le cube de bouillon de volaille, le bouquet garni et les pommes de terre.
- Laissez cuire 20 minutes, casserole fermée.
- Retirez le bouquet garni, mixez longuement et rectifiez l'assaisonnement à votre goût.
- Servez le potage bien chaud, parsemé de fromage râpé et de croutons.

Les croutons :

- Pour réaliser facilement des croutons de pain, coupez des tranches de pain (frais ou rassis) en petits cubes, badigeonnez-les d'huile, et disposez-les sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire ensuite pendant environ 10 minutes au four, à 180°C, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Vous pouvez également frotter les tranches de pains avec une gousse d'ail et les parsemer d'herbes aromatiques pour relever leur goût, avant de les badigeonner d'huile.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne (avec fromage râpé et croutons)

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
192 kcal	6g	11g	2,8g	15g	4g	1,5g



manger malin...

LEGUMINEUSES!

Tomates 0,85€*

Chili 1,13€*

Taboulé 1,40€*

Dal 1,10€*

The diagram illustrates the use of legumes in four recipes. Arrows point from piles of red kidney beans, green lentils, and chickpeas to the respective recipes: Tomates, Chili, Taboulé, and Dal.

Tomates farcies aux lentilles



Ingrédients :

- 250g de lentilles séchées vertes ou noires
- 8 tomates moyennes
- 1 gros oignon, 2 carottes
- 240g de pâtes grecques (risoni) ou de riz
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 cas* d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cac** de cumin en grains
- 1 cac** de thym séché ou une branche de thym frais
- sel & poivre
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

Etape 1 : Cuisson des lentilles

- Démarrez la cuisson des lentilles dans une casserole remplie d'un grand volume d'eau froide et ajoutez-y la branche de thym frais (ou faites-y infuser le thym séché).
- Faites cuire les lentilles à couvert et à feu doux durant 30 minutes et n'ajoutez qu'à mi-cuisson le cube de bouillon.
- Une fois les lentilles cuites et bien tendres, égouttez-les et réservez-les.

Etape 2 : Préparation des tomates

- Coupez les hauts de tomates, conservez ceux-ci et videz les tomates de leur pulpe à l'aide d'un petit couteau et d'une cuillère à soupe.
- Pelez et coupez finement l'oignon et les carottes, et faites-les revenir dans l'huile d'olive, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Ajoutez la chair des tomates ainsi que l'ail préalablement pressé et laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
- Ajoutez les lentilles et parsemez de cumin. Salez et poivrez à votre goût en mélangeant bien la préparation.
- Farcissez les tomates avec la préparation, recouvrez-les de leur « chapeau » et disposez-les dans un plat allant au four.
- Enfournez votre plat pendant 20 minutes et faites cuire vos pâtes grecques pendant ce temps.
- Servez l'éventuel excédent de garniture de lentilles en accompagnement des tomates et des pâtes.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne avec une portion de pâtes grecques

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
583 kcal	26g	12g	1.8g	85g	19g	1,5g

Chili con carne



Ingrédients :

- 300g de bœuf haché (ou de haché de porc et bœuf)
- 2 oignons, 3 gousses d'ail
- 1 boîte de haricots rouge en conserve (240g poids net)
- 1 boîte de tomates concassées en conserve (400g)
- 1 grande boîte de maïs en conserve (285g poids net)
- 1 poivron rouge
- 2 cas* d'huile d'olive
- 1/2 cube de bouillon de bœuf délayé dans 250ml d'eau
- Sauce piquante (tabasco)
- 1 cac** d'épices à chili
- ½ cac** de sel
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

Etape 1 : Préparation des légumes et condiment

- Epluchez et émincez les gousses d'ail et les oignons.
- Fendez le poivron en 4, retirez les graines et les cloisons blanches et détaillez-le en morceaux.

Etape 2 : Cuisson du chili con carne

- Faites colorer la viande avec l'huile dans une grande casserole à feu vif, en remuant régulièrement avec une cuillère.
- Ajoutez l'ail, les oignons et continuez la cuisson 5 minutes.
- Intégrez le poivron, les tomates concassées, 1/2 cac** de tabasco, 1 cac** d'épices à chili et 250ml de bouillon de viande préparé. Couvrez et laissez mijoter pendant 1h30 environ.

Etape 3 : Finalisation de la recette

- Rincez et égouttez le maïs et les haricots rouges ; ajoutez-les dans la casserole et laissez réchauffer à feu moyen et à découvert, pendant 30 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance et servez très chaud.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne avec une portion de riz basmati

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
557 kcal	32g	14g	2,8g	70g	9g	0,8g

Dal de panais, carottes et pois chiches



Ingrédients :

- 1 panais
- 6 carottes moyennes
- 2 tomates moyennes
- 2 boîtes de pois chiches cuits (2x 240g)
- 2 cas* d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 300ml d'eau
- Coriandre
- 1 cas* de curry madras en poudre
- 1 cac** de curcuma, paprika, cumin et gingembre
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

Etape 1 : préparation des légumes et de l'assaisonnement

- Epluchez les carottes et le panais, coupez-les en dés et émincez l'ail.
- Coupez les tomates en dés également.
- Versez le mélange d'épices dans un bol avec 100ml d'eau et mélangez.

Etape 2 : Préparation du dal

- Versez l'huile dans une casserole et faites revenir l'ail 3 minutes.
- Ajoutez le mélange d'épices et poursuivez la cuisson en mélangeant pendant 1 minute.
- Intégrer les légumes et 300ml d'eau à la préparation, couvrez et laissez cuire pendant environ 30 minutes en mélangeant de temps en temps.
- Ajoutez les pois chiches égouttés et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement à votre goût et parsemez de coriandre hachée.
- Accompagnez cette préparation de riz basmati, de pommes de terre revenues à l'huile ou encore de pain spécial (pain turc, pain à l'ail, etc).

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne avec une portion de riz

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
555 kcal	17g	15g	1,8g	81g	15g	0,3g

Taboulé aux raisins, feta, concombre et pois chiches



Ingrédients :

- 240g de semoule de blé dur
- 300ml d'eau
- 2 boîtes de pois chiches (2x240g net)
- 200g de feta
- une demi-grappe de raisins
- un demi-concombre
- 1 oignon rouge
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 1 à 2 cas* de vinaigre balsamique
- le jus d'un demi-citron
- 4 cas* d'huile d'olive
- Ciboulette fraîche ou surgelée
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

- Faites bouillir environ 300ml d'eau avec ½ cube de bouillon de volaille.
- Versez la semoule et le bouillon de volaille dans un récipient résistant à la chaleur. Couvrez et laissez reposer environ 5 minutes jusqu'à l'absorption du liquide. Aérez la semoule avec une fourchette.
- Pendant ce temps, épluchez un demi concombre, un oignon rouge et coupez-les en petits dés.
- Lavez les raisins, coupez-les en 2 et émiettez la feta.
- Egouttez les pois chiches.
- Mélangez la semoule avec ces ingrédients et assaisonnez-la d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de jus de citron et de ciboulette.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
617 kcal	25g	27g	9,5g	65g	10,6g	1,4g