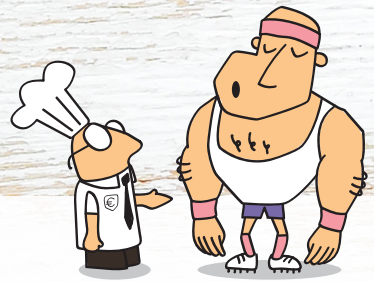
MON COACH EN

Cuisine

Pour des recettes maison à petit prix



INTRODUCTION

Suivez les conseils du coach au fil des mois et cuisinez malin avec des produits de saison. Vous trouverez dans ce livre une sélection de recettes bon marché et faciles à réaliser. Celles-ci sont prévues pour 4 personnes mais vous pouvez bien entendu les adapter à la taille de votre famille. Inspirez-vous des recettes et n'hésitez pas à y ajouter votre touche personnelle. Bon appétit !

Lorsque vous préparez votre liste de courses, pensez aux aliments de base :

Fruits et légumes de saison

Oui, il est possible de manger des fruits et des légumes frais et goûteux sans y sacrifier tout son budget. Pour cela, il suffit de consommer des produits de saison ! Ils vous permettront de réaliser des plats savoureux à déguster sur le moment, mais vous pourrez également en faire des conserves ou les congeler pour vos futures préparations. Et pour les fruits, pensez aux compotes qui se conservent parfaitement au congélateur et aux confitures.

Astuce :
Préparez des mélanges de légumes à congeler pour réaliser des soupes express lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner.

Le poulet

Qu'il soit entier ou en morceaux, le poulet présente un très bon rapport qualité-prix. Il est très riche en protéines sans être très calorique. Vous pouvez bien entendu en faire l'élément principal de votre repas, mais il s'accommode également très bien en quiche ou en cake.

Le pain

On pense toujours au pain pour accompagner nos repas, mais on en fait rarement la star. Pourtant, agrémenté de jambon et de fromage et passé au grill, il se transforme en un repas peu cher et délicieux ! Si vous avez du pain rassis, pensez à en faire de la chapelure pour une panure croustillante à souhait, des croûtons pour accompagner vos soupes et vos salades ou du pain perdu.

Les œufs

Indispensables pour la préparation des pâtisseries, les œufs mettent également de l'animation dans vos plats principaux. Durs, au plat, à la coque, mollets ou pochés, mimosa ou encore en incontournable omelette : les œufs sont un trésor riche en protéines à toujours avoir chez soi !

Les pommes de terre

Parfaites pour accompagner les viandes, les pommes de terre sont également un ingrédient économique pouvant servir de base à toutes vos soupes et que vous pouvez décliner en gratin, sautées, en purée ou encore en frites. Effet rassasiant garanti !

La farine

Plutôt que d'acheter des préparations à gâteaux, mettez la main à la pâte ! Peu onéreuse, la farine permet de réaliser des pâtisseries maison (et donc sans conservateurs), mais aussi de confectionner vos propres pâtes pour vos quiches et vos pizzas : rien de mieux pour se régaler à moindre coût.

Le thon en boîte

Au naturel, à l'huile ou à la tomate, le thon en boîte est un basique de la cuisine. Riche en protéines, pratique et pas cher, il donne du corps à une salade composée et se marie avec tous les légumes pour un cake salé ou une pizza improvisée.

Légumes secs

On oublie bien trop souvent ces légumineuses (haricots secs, lentilles, pois cassés...) riches en protéines végétales et bon marché. Elles permettent pourtant de concocter des petits plats conviviaux et qui rassasient les plus gourmands. Elles font également une très bonne base pour les salades composées.

Les pâtes et le riz

Aliments pas chers par excellence, les pâtes et le riz se doivent de figurer sur votre liste de courses. Variez les plaisirs en les consommant avec une sauce, en gratin ou en salade, et pour le riz, n'oubliez pas le risotto !

Les épices

Pour ajouter de la saveur à votre cuisine, il suffit d'ajouter quelques pincées d'épices. Si elles peuvent sembler onéreuses à l'achat, vous en utiliserez si peu pour parfumer vos plats qu'elles dureront très longtemps.

Janvier

Préparez vos plats vous-même !

LE RÉFLEXE À ADOPTER : « DO IT YOURSELF ! »
CELA DOIT MÊME DEVENIR UNE HABITUDE TANT POUR MANGER PLUS SAINEMENT QUE POUR FAIRE DES ÉCONOMIES. DE MANIÈRE GÉNÉRALE, UN PLAT FAIT MAISON VOUS REVIENT MOINS CHER QU'UN PLAT PRÉPARÉ. ET RIEN DE TEL POUR REPRENDRE CONFIANCE EN SES TALENTS DE CUISTOT !

Soupe aux chicons

Préparation : 15 min
Cuisson : au moins 20 min
Difficulté : ★★★★

4 à 5 chicons · 1 à 2 oignons · 1 courgette · Un peu de beurre ou d'huile · 1 l d'eau · 1 cube de bouillon · sel et poivre · 1 pot de crème fraîche

Lavez et découpez les légumes, puis faites-les revenir dans la matière grasse.
Ajoutez l'eau, salez, poivrez légèrement et ajoutez le cube.
Laissez cuire au moins une vingtaine de minutes puis mixez.
Au moment de servir, ajoutez un peu de crème fraîche dans l'assiette.

Chicons au gratin

Préparation : 40 min
Cuisson : 20 min
Difficulté : ★★★★

8 chicons · 8 tranches de jambon cuit · 50 cl de lait · 30 g de farine · 30 g de beurre · 150 g d'emmental râpé · 1 œuf · Sel, poivre, noix de muscade

Nettoyez les chicons et faites-les cuire à l'eau. Quand ils sont cuits, égouttez-les. Pendant ce temps, préparez une béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez petit à petit la farine puis le lait en alternant et en mélangeant sans cesse. Incorporez ensuite progressivement la moitié du fromage, toujours en mélangeant, et laissez fondre. Votre sauce doit devenir onctueuse et épaisse.
Hors du feu, ajoutez le jaune d'œuf.
Salez, poivrez, râpez de la noix de muscade.
Préchauffez votre four à 180°C. Roulez chaque chicon dans une tranche de jambon et disposez-les dans un plat à gratin. Versez la sauce par-dessus. Parsemez du reste de fromage râpé. Enfournez pendant une dizaine de minutes pour gratiner.

Choucroute

Préparation : 20 min
Cuisson : 4 h
Difficulté : ★★★★

Environ 1,5 kg de choucroute crue nature ❁ 1 jambonneau ❁ 1 tranche épaisse de lard fumé ❁ 1 saucisson polonais (Krakovska) ❁ 4 à 6 saucisses de Francfort ❁ 1 carotte ❁ 1 oignon piqué d'un clou de girofle ❁ 1 cuillère à soupe de grains de genièvre ❁ Environ 1 verre de vin blanc d'Alsace ❁ Sel, poivre

Rincez la choucroute à l'eau froide puis égouttez-la.
Faites fondre le lard dans une grande cocotte. Recouvrez d' 1/3 de la choucroute. Parsemez de grains de genièvre. Ajoutez la carotte et l'oignon piqué du clou de girofle. Recouvrez d'un nouveau 1/3 de choucroute, puis déposez dessus, le jambonneau et le saucisson. Enfin, ajoutez le reste de la choucroute. Salez, poivrez et arrosez de vin blanc.
Couvrez et laissez cuire très doucement pendant 4 h environ. Mélangez de temps à autre. En fin de cuisson, ajoutez les saucisses de Francfort dans la marmite pour les réchauffer.
Disposez la choucroute sur un grand plat de service et, dessus, les viandes.
Vous pouvez servir la choucroute accompagnée d'une purée de pommes de terre.

Galette des rois

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 à 30 min
Difficulté : ★★★★

2 pâtes feuilletées ❁ 125 g d'amandes en poudre ❁ 125 g de sucre glace ❁ 100 g de beurre ❁ 2 œufs + 1 jaune pour dorer ❁ 2 cuillères à soupe de rhum (facultatif) ❁ 1 fève

Préchauffez le four à 200°C. Disposez une pâte dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette et humidifiez le pourtour avec un pinceau.
Mélangez les ingrédients suivants dans un plat : le beurre ramolli, la poudre d'amandes, le sucre glace, les œufs et le rhum. Répartissez la frangipane ainsi obtenue sur la pâte, placez la fève (sur un bord, pour minimiser les chances de tomber dessus en coupant la galette !).
Couvrez avec la seconde pâte et soudez bien les bords avec vos doigts ou une fourchette.
A l'aide d'un couteau, décorez la pâte en y traçant des dessins et dorez-la au jaune d'œuf (dilué dans un peu d'eau). Percez le dessus de petits trous pour laisser l'air s'échapper.
Faites cuire pendant 20 à 30 min à 200°C.

Février

Faites vos courses le ventre plein !

C'EST UN FAIT : SI VOUS AVEZ FAIM, VOUS AUREZ TENDANCE À JETER COMPULSIVEMENT LA NOURRITURE DANS LE CADDIE SANS PRENDRE LE TEMPS DE DÉCRYPTER LES PRIX ET LES ÉTIQUETTES !

Soupe aux poireaux

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Difficulté : ★★★★

2 poireaux ❁ 1 pomme de terre ❁ 1 oignon ❁ Un peu d'huile d'olive ❁ 2 cubes de bouillon de poule ❁ Sel, poivre

Coupez les poireaux en fines rondelles. Pelez la pomme de terre et coupez-la en morceaux. Coupez l'oignon grossièrement. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
Ajoutez les rondelles de poireaux coupés, la pomme de terre, les cubes de bouillon puis l'eau. Couvrez et laissez cuire durant 30 min. Salez, poivrez.
Mixez finement ou grossièrement la soupe, selon votre goût.

Frisée aux lardons

Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min
Difficulté : ★★★★

1 salade frisée ❁ 2 échalotes ❁ 1 pomme ❁ 300 g de lardons ❁ 15 cl de crème fraiche ❁ Vinaigre de framboise ❁ Miel liquide d'acacia ❁ Croûtons

Nettoyez la salade.
Dans une poêle, faites rôtir les lardons selon votre goût.
Retirer-les et faites revenir les échalotes dans la graisse jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Pendant ce temps, épluchez la pomme et coupez-la en petits dés.
Déglacez la poêle avec 2 ou 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise.
Ensuite, versez la crème fraiche et le miel, puis mélangez. Ajoutez les lardons.
Disposez sur les assiettes : un peu de frisée, des dés de pommes et quelques croûtons.
Enfin, versez la préparation par-dessus !
Pour varier, vous pouvez également ajouter des dés de fromage ou un œuf poché sur chaque assiette.

Potée au chou frisé, saucisses

Préparation : 20 à 30 min
Cuisson : 40 min
Difficulté : ★★★★

1 chou vert frisé ❁ 8 pommes de terre ❁ 2 oignons ❁ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ❁ 100 g de lardons salés ❁ 20 cl de crème liquide ❁ Sel, poivre ❁ 4 saucisses fraîches

Préparez le chou : coupez-le en lamelles et faites-le blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 min.
Epluchez et émincez l'oignon.
Epluchez et coupez les pommes de terre en gros morceaux. Faites-les cuire à part.

Pendant ce temps, dans une casserole, versez l'huile d'olive et faites dorer l'oignon. Déposez les lardons et laissez-les cuire. Ajoutez le chou blanchi et les pommes de terre. Salez, poivrez et mélangez puis ajoutez la crème.

Conseil : une bonne potée s'accompagne de saucisses. Durant la cuisson de la potée, faites dorer les saucisses dans une poêle et laissez cuire à feu doux.

Crêpes

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Difficulté : ★★★★

250 g de farine ❁ 3 œufs ❁ 500 ml de lait ❁ 1 sachet de sucre vanillé ❁ 1 pincée de sel ❁ 1 cuillère à soupe d'huile végétale pour préparations chaudes (autre que l'huile d'olive car elle donne un mauvais goût)

Prenez un grand bol et versez la farine.
Incorporez les œufs et mélangez. Ajoutez-y le sel, le sucre vanillé et mélangez à nouveau.
Incorporez progressivement le lait et mélangez.
Ajoutez l'huile. Mixez le tout s'il reste des grumeaux.
Faites cuire les crêpes dans une poêle avec un peu d'huile ou de beurre selon votre goût.

dessert

Mars

Pliez les genoux, étirez-vous : faites du sport au supermarché !

IL S'AGIT DE DÉNICHER LES MEILLEURS PRIX : EN EFFET, LES PRODUITS LES PLUS CHERS SONT PLACÉS À HAUTEUR DES YEUX... PAR CONTRE, LES PLUS AVANTAGEUX SE TROUVENT SOUVENT EN BAS OU EN HAUT DES RAYONS.

Poulet aux légumes

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min
Difficulté : ★★★★

2 carottes ❁ 1 poivron rouge et 1 poivron jaune ❁ 175 g de petites courgettes ❁ 1 piment rouge ❁ 2 gousses d'ail ❁ ½ botte de jeunes oignons ❁ 1 morceau de gingembre de 2 cm environ ❁ 2 blancs de poulet ❁ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol ❁ 45 cl de lait de coco

Epluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Lavez les poivrons, épépinez-les, retirez la peau blanche, lavez-les et coupez-les en lamelles. Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles. Epluchez et hachez finement l'ail et le gingembre. Coupez les blancs de poulet en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir rapidement le poulet, puis retirez-le et réservez-le. Ajoutez l'ail, le piment et le gingembre. Faites frire 1 min. Versez le lait de coco, ajoutez les carottes et faites mijoter 2 min environ. Rajoutez le poulet, les poivrons et les courgettes puis laissez mijoter 5 min de plus. Servez décoré de jeunes oignons et accompagné de riz.

Spaghetti bolognaise

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h
Difficulté : ★★★★

480 g de hachis bœuf ❁ 640 g de tomates pelées (boîte) ❁ 56 g de concentré de tomates ❁ 2 carottes ❁ 120 g de champignons ❁ 1 oignon et 1 éclat d'ail ❁ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ❁ Poivre de Cayenne ❁ Paprika (ou autres épices : marjolaine, origan…) ❁ Sel, poivre ❁ Bouillon de poule ou vin rouge (facultatif)

Emincez les légumes. Chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon et l'ail émincés, tout en remuant, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez les carottes et champignons puis laissez mijoter pendant +/- 4 min à feu doux et à découvert. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire le hachis jusqu'à obtention d'une viande granuleuse (émiettez-le à l'aide de la fourchette). Ajoutez le hachis, le concentré de tomates et les tomates pelées aux légumes et remuez bien. Assaisonnez de sel, poivre, poivre de Cayenne et autres épices selon vos goûts. Couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux. Entre-temps, ajoutez un soupçon de bouillon de poule ou de vin rouge pour allonger la sauce.

Minestrone

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min (+1 h si haricots secs)
Difficulté : ★★★★

4 carottes ❁ 1 branche de céleri ❁ 1 petit chou-fleur ❁ 2 courgettes ❁ 150 g de haricots blancs (secs ou en conserve) ❁ 100 g de haricots verts ❁ 2 poireaux ❁ 4 tomates (ou une boîte de tomates pelées) ❁ 2 gousses d'ail et 1 gros oignon ❁ 1 bouquet de basilic et 2 feuilles de sauge ❁ 100 g de parmesan râpé ❁ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ❁ 100 g de petites pâtes ❁ Sel et poivre

Si vous utilisez des haricots secs, faites-les tremper pendant 6 h, puis cuisez-les 1 h avec les feuilles de sauge dans une casserole d'eau salée, à couvert (pas nécessaire avec des haricots en boîte). Pelez puis émincez l'ail et l'oignon. Nettoyez et coupez les légumes en petits morceaux.
Si vous utilisez des tomates fraîches, faites bouillir de l'eau dans une casserole, plongez-y les tomates 1 min et rafraichissez-les aussitôt sous un filet d'eau froide. Ôtez la peau, épépinez-les et coupez-les grossièrement. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et jetez-y l'oignon, l'ail, les carottes et les tomates, que vous faites revenir vivement en remuant. Ajoutez les haricots blancs avec leur eau de cuisson, les bouquets de chou-fleur, les haricots verts, la branche de céleri et les poireaux. Versez 1 l d'eau, salez, poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min. Ajoutez les courgettes, les pâtes et laissez encore cuire 10 min.

Tarte aux pommes

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Difficulté : ★★★★

1 pâte brisée ❁ 6 pommes ❁ 1 sachet de sucre vanillé ❁ 20 g de beurre ❁ fève

Commencez par faire une compote : épluchez et découpez 4 pommes en petits morceaux. Placez-les ensuite dans une casserole et ajoutez-y 1 ou 2 verres d'eau. Remuez bien. Une fois que les pommes commencent à ramollir, ajoutez un sachet de sucre vanillé. Si cela est nécessaire, rajoutez un peu d'eau. C'est lorsque les pommes ne seront plus dures que la compote sera prête. Durant la cuisson de la compote, profitez-en pour éplucher et couper en 4 les 2 pommes restantes. Découpez ensuite les quartiers en fines tranches.

Préchauffez le four à 210°C.

Laissez refroidir la compote et étalez la pâte brisée dans un moule puis piquez-la avec la fourchette. Versez la compote sur la pâte et disposez les fines tranches de pomme de manière à former une spirale. Mettez le plat au four et laissez cuire 30 min maximum.

Avril

Si vous en avez la possibilité, faites votre propre jardin !

Vous pourrez ainsi consommer des produits à la fois savoureux et bon marché. Qui plus est, manger votre propre production est plus gratifiant ! Pas besoin d'avoir la main verte : un petit carré de terre retournée, des sachets de graines à semer et vous voilà riche de salades, haricots verts, courgettes... ça vaut le coup de se mettre au vert. Il existe peut-être un potager collectif près de chez vous ! A plusieurs, c'est plus sympathique.

Soupe au chou-fleur

Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min
Difficulté : ★★★★

Chou-fleur ❁ 2 pommes de terre ❁ 3 poireaux ou 5 échalotes (pas d'oignons !) ❁ 1 l de bouillon de légumes ❁ 1 cm de gingembre ❁ Un peu de cumin fraichement moulu ❁ Un peu de noix de muscade moulue ❁ Un peu de persil frais ❁ Huile d'olive extra vierge ❁ Sel, poivre

Rincez, puis détaillez le chou-fleur en bouquets. Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire ensemble à la vapeur pendant 15 à 20 min. Coupez finement les poireaux ou les échalotes, faites-les suer 15 min à feu doux avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Au besoin, ajoutez quelques gouttes d'eau tiède ou de bouillon. Dans une marmite, placez le chou-fleur, les patates et les poireaux puis ajoutez le sel, le poivre, le cumin, la noix de muscade, le gingembre râpé et couvrez le tout de bouillon. Laissez cuire 15 min, puis mixez et terminez la cuisson durant 3 à 4 min, tout en mélangeant. Goûtez et rectifiez, si nécessaire, en ajoutant du sel et du poivre. Au moment de servir, ajoutez un peu de persil frais et un filet d'huile d'olive.

Couscous

Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min en marmite à pression ou autocuiseur (sinon 1 h)
Difficulté : ★★★★

1,5 kg de collier de mouton, coupé en cubes (ou 1 kg d'épaule sans os) ❁ 2 morceaux de poulet ❁ 2 courgettes ❁ 4 ou 5 tomates ❁ 2 carottes ❁ 2 navets ❁ 500 g de semoule pour couscous ❁ 100 g de raisins secs ❁ ½ boîte de pois chiches ❁ ½ boite de piments doux ❁ 1 bol d'eau ❁ 100 g de beurre ❁ 1 petite boite d'harissa ❁ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ❁ Sel

Pour le bouillon :
2 oignons piqués de 3 clous de girofle ❁ ½ g de safran ❁ ¼ de tasse d'huile d'olive ❁ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates ❁ 2 gousses d'ail ❁ Bouquet garni ❁ ½ cuillère à café de ras-el-hanout ❁ ½ cuillère à café de cumin arabe ❁ Sel, poivre

Si vous disposez d'une marmite à pression, c'est l'occasion de vous en servir, la cuisson sera beaucoup plus rapide, mais ce n'est pas indispensable. Faites revenir les morceaux de mouton et de poulet dans la casserole avec 2 cuillères à soupe d'huile très chaude. Mettez-y tous les éléments du bouillon et les légumes du couscous (sauf les courgettes, raisins, pois chiches et piments doux) avec de l'eau jusqu'au ⅔ du récipient. Fermez et laissez cuire doucement 20 min à partir de la mise en pression (ou minimum 1 h dans une casserole ordinaire).
Ajoutez les courgettes en tronçons et faites cuire 10 min. Retirez 2 louches de bouillon pour réchauffer les pois chiches, les raisins et les piments avec un peu d'harissa. Pendant ce temps, préparez la semoule.
Versez la semoule dans un grand plat creux et disposez les viandes et légumes autour. Arrosez de quelques louches de bouillon et servez le reste de bouillon dans un plat.

Pizza

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min
Repos : minimum 1 h
Difficulté : ★★★★

1. La pâte :

1 kg de farine ❁ 600 ml d'eau tiède (ou moitié eau, moitié lait) ❁ 43 g de levure de boulanger ou l'équivalent en levure sèche ❁ 25 g de sel ou 4 cuillères à café rase de sel ❁ 6 cuillères à soupe d'huile d'olive ❁ 1 cuillère à café de sucre

Dans un bol d'eau tiède, délayez la levure émiettée et le sucre. Dans un autre, faites fondre le sel. Versez la farine dans une terrine assez grande. Creusez un puits au centre de la farine et versez la levure délayée, le sel et l'huile. Mélangez le tout du bout des doigts, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés et ajoutez petit à petit l'eau restante. Sur le plan de travail, pétrissez la pâte assez vigoureusement jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique. Roulez-la dans vos mains pendant quelques minutes. Formez une boule qui sera déposée dans un plat fariné. Couvrez et laissez lever jusqu'à ce que la pâte ait pratiquement doublé de volume (1 h dans un endroit tiède ou 2 à 3 h à température de la pièce).

Astuce 1 : si vous avez le temps, vous pouvez n'utiliser que la moitié de la levure et laisser monter votre pâte tranquillement au chaud. Votre pizza n'en sera que plus digeste. Certains préparent leur pâte le matin pour le soir.

Astuce 2 : recouvrir le récipient d'un plastique permet d'éviter les courants d'air menaçant de faire retomber votre préparation. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, ou pour les experts avec vos mains, étendez votre pâte sur une plaque à pizza si vous en avez une ; sinon, la plaque du four fera très bien l'affaire.

La pizza est maintenant prête à être garnie.

2. La garniture :

1 boîte de tomates pelées ❁ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ❁ 1 gousse d'ail ❁ 1 brin de persil ❁ ½ feuille de basilic ❁ ½ cuillère à café de laurier ❁ ½ cuillère à café d'origan ❁ 125 g de mozzarella ❁ Emmental râpé (facultatif) ❁ Sel, poivre blanc (de Cayenne, si on aime le piquant)

Egouttez les tomates pelées et déposez-les dans le bol du mixer avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail, le persil, le laurier, un peu de sel et poivre blanc (ou de Cayenne). Mixez le tout et réservez.
Avec une louche, étalez la sauce sur la pizza.
Dessus, disposez la mozzarella, l'origan et l'huile d'olive.
Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients (champignons, jambon, salami...) suivant vos goûts. Cuire 15 min à 250°C.

dessert

Mousse au chocolat

Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min
Repos : minimum 4 h
Difficulté : ★★★★

75 à 100 g de chocolat fondant ❁ 100 à 125 ml de crème fraiche ❁ 3 œufs ❁ Sel

Faites fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes) puis retirez du feu. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs, un à un, au chocolat tiédi et fondu. Battez la crème fraiche en chantilly et ajoutez-la au chocolat. Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige. Mélangez délicatement les blancs d'œufs à la préparation au chocolat. Versez dans des petits plats individuels et laissez reposer au minimum 4 h et, si possible, une nuit.

Mai

Congelez les restes !

SI VOUS AVEZ TENDANCE À CUISINER POUR UN RÉGIMENT, C'EST TRÈS BIEN !
IL VAUT MIEUX PRÉVOIR EN QUANTITÉ ET CONGELER LE SURPLUS !
VOUS AUREZ AINSI DES REPAS TOUT PRÊTS POUR LES JOURS OÙ VOUS MANQUEZ DE TEMPS.
ASTUCE : CONGELEZ PAR PORTIONS POUR ÉVITER LE GASPILLAGE.

Potage de poivron à la crème

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min
Difficulté : ★★★★

1 gros poivron rouge ❁ 400 g de tomates pelées (boîte) ❁ 2 oignons ❁ 2 cubes de bouillon de poule délayés dans 1 l d'eau chaude ❁ 3 cuillères à soupe de fromage de chèvre frais ❁ 2 cuillères à soupe de ciboulette fraiche ❁ 40 g de grains de blé précuits ❁ 1 cuillère à soupe de beurre ❁ ½ cuillère à soupe de farine ❁ 5 cuillères à soupe de crème légère ❁ Ciboulette fraiche ❁ Sel, poivre

Epluchez et découpez les oignons. Lavez et retirez les graines et les filaments blancs du poivron rouge, coupez-le en dés. Dans une casserole, ajoutez les oignons et le poivron et faites-les revenir pendant 3 min dans le beurre. Parsemez d'½ cuillère à soupe de farine et mélangez. Ajoutez les tomates pelées. Versez 1 l d'eau chaude et les cubes bouillon. Couvrez et laissez cuire pendant 25 min. Mixez le potage. Ajoutez les grains de blé précuits et laissez mijoter pendant 10 min à feu très doux. Salez et poivrez.
Ciselez la ciboulette et mélangez-la au fromage de chèvre et à la crème fraiche pour la présentation.

Hachis parmentier

Préparation : 40 min
Cuisson : 40 min
Difficulté : ★★★★

600 g de hachis porc et bœuf (ou veau) ❁ 800 g de pommes de terre à chair farineuse (ex : Bintje) ❁ 2 oignons ❁ 2 dl de lait ❁ 1 œuf ❁ 30 g de beurre ❁ 400 g de tomates concassées (boîte) ❁ 3 cuillères à soupe de chapelure ou fromage râpé ❁ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ❁ 1 cuillère à soupe de thym séché ❁ Noix de muscade, sel, poivre

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Emincez les oignons.
Faites cuire les pommes de terre 30 min dans de l'eau bouillante légèrement salée et égouttez. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons. Ajoutez le hachis et faites-le dorer, tout en l'égrenant avec une fourchette. Assaisonnez : thym, poivre et sel. Ajoutez les tomates concassées.
Ecrasez les pommes de terre en purée avec l'œuf, une cuillère à soupe de beurre et le lait. Epicez avec la noix de muscade, salez et poivrez. Graissez un plat à four avec du beurre. Etalez le hachis et couvrez-le de purée. Saupoudrez de chapelure ou de fromage râpé. Passez 10 min sous le grill.

Pour varier les goûts : à la place des tomates, vous pouvez utiliser des poireaux, des brocolis ou des épinards à la crème.
Vous pouvez également remplacer le hachis par 2 boîtes de thon. La recette n'en sera que plus rapide puisque vous ne devez pas faire cuire le thon.

Macaronis jambon/fromage

Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min
Difficulté : ★★★★

500 g de macaronis ❁ 200 g de jambon cuit coupé en morceaux ❁ 140 g de fromage râpé pour gratin (ou parmesan, gruyère, emmental ou un mélange râpé) ❁ ½ l de lait ❁ 1 œuf ❁ 25 g de beurre ❁ 25 g de farine ❁ 1 pincée de noix de muscade ❁ Poivre noir (moulin), sel

Préchauffez le four à 200°C. Faites fondre le beurre dans une casserole et, en fouettant, incorporez-y la farine. Versez le lait froid au fur et à mesure tout en mélangeant bien. Laisser cuire quelques minutes et incorporez 100 g de fromage râpé en remuant jusqu'à obtention d'une sauce liée. Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf puis le jambon. Epicez de noix de muscade, de sel et de poivre. Faites cuire les macaronis dans de l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez et mélangez-les immédiatement dans la sauce. Transvasez la préparation dans un plat à gratin et répartissez le reste de fromage râpé par-dessus. Passez 10 min au grill pour gratiner.

COOK

Cake au citron

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h
Difficulté : ★★★★

1 citron non traité (bio) ❁ 3 œufs ❁ 150 g de beurre à température ambiante ❁ 250 g de farine pour pâtisserie ❁ 120 g de sucre fin ❁ 1 sachet de sucre vanillé ❁ ½ sachet de levure chimique ❁ ½ cuillère à café de bicarbonate ❁ Sel ❁ 40 g de sucre impalpable ❁ 1 cuillère à soupe d'amandes effilées

Préchauffez le four à 180°C. Râpez le zeste du citron puis pressez-le.
Dans un plat, mélangez le beurre ramolli et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
En continuant à mélanger, ajoutez les œufs un par un, puis la farine tamisée, la levure et le sel.
Terminez par le jus et le zeste du citron. Beurrez (pas nécessaire si moule en silicone) et farinez le moule puis versez-y la pâte.
Faites cuire 50 min environ.

dessert

Juin

Et pourquoi pas participer à un GAC ?

UN GROUPE D'ACHAT EN COMMUN PERMET D'ACHETER DES PRODUITS LOCAUX ET DE QUALITÉ À UN PRIX INTÉRESSANT.

Soupe aux petits pois

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Difficulté : ★★★★

500 g de petits pois surgelés ❁ 1 pomme de terre ❁ 1 laitue ❁ 2 oignons ❁ 30 g de beurre ❁ Crème fraiche ❁ Croûtons ❁ Lardons (facultatif) ❁ Sel, poivre

Epluchez et coupez la pomme de terre en petits morceaux. Taillez grossièrement la laitue. Pelez et hachez les oignons. Dans une cocotte, faites-les suer dans le beurre. Ajoutez-y les petits pois et la laitue, couvrez puis laissez cuire le tout 5 min. Versez 1,5 l d'eau, salez, poivrez et ajoutez les morceaux de pomme de terre. Couvrez et laissez cuire 30 min à feu moyen. Mixez la soupe. Vous pouvez la servir avec un peu de crème fraiche et agrémentée de lardons rissolés et de croûtons.

Poivrons farcis

Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min
Difficulté : ★★★★

500 g de hachis de porc et veau ou de volaille ❁ 3 tranches de pain sec ou chapelure ❁ 1 oignon ❁ 1 œuf ❁ 4 poivrons ❁ Lait ❁ Persil ❁ Sel, poivre

Préparez la farce : mélangez le hachis avec l'œuf, l'oignon et le persil finement hachés, le pain émietté et mouillé de lait. Salez et poivrez. Nettoyez les poivrons et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Disposez-les bien dans un plat allant au four et faite les cuire 10 min au micro-ondes. Garnissez-les avec la farce. Faites cuire 45 min (four préchauffé à 180°C).

Vous pouvez servir les poivrons accompagnés de riz.

Conseil : accompagnez d'une sauce provençale (à base de tomates, oignons, poivrons, courgettes, aubergines, ail) qui mouillera le riz.

COOK

dessert

Quiche au saumon et brocolis

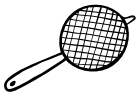
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min
Difficulté : ★★★★

1 pâte feuilletée · 500 g de brocolis · 150 g de saumon fumé · 25 cl de crème liquide · 5 œufs · Sel, poivre, muscade

Lavez les brocolis et coupez-les en petits bouquets. Faites-les cuire à la vapeur (les brocolis doivent rester légèrement croquants). Mélangez la crème liquide avec les œufs et épicez (sel, poivre et muscade). Disposez la pâte dans un moule à tarte ; ajoutez-y les bouquets de brocolis et les dés de saumon. Versez le mélange par-dessus. Enfournez le plat dans un four préchauffé à 180°C et laissez cuire pendant 45 min environ.

Mousse aux fraises

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h au frigo
Difficulté : ★★★★



200 g de fraises · 13,5 cl de crème fraiche · 2 blancs d'œufs · 50 g de sucre

Commencez par laver et équeuter les fraises. Mixez-les avec le sucre et conservez le mélange au frais. Montez les blancs en neige. Dans un saladier, fouettez la crème fraiche puis mélangez au coulis de fraises. Incorporez doucement les blancs en neige à la préparation. Transvasez la mousse dans des verrines que vous laisserez 1 h minimum au frigo avant de servir.

Juillet

N'hésitez pas à aller flâner en fin de marché !

EN FIN DE MARCHÉ, LES MARAÎCHERS LIQUIDENT LEURS MARCHANDISES INVENDUES. C'EST L'OCCASION D'ACHETER DES CAGETTES ENTIÈRES DE FRUITS ET LÉGUMES POUR DES PRIX DÉRISOIRES ! DE LA MÊME MANIÈRE, IL Y A MOYEN DE FAIRE DE BONNES AFFAIRES SUR LES PRODUITS FRAIS EN PLANIFIANT UNE VISITE AU SUPERMARCHÉ EN FIN DE JOURNÉE LA VEILLE DES WEEKENDS ET JOURS FÉRIÉS.

Gaspacho de concombre à la menthe

Préparation : 15 min
Difficulté : ★★★★

1 concombre ❁ 10 cl de crème fraîche / soja ❁ 1 cuillère à café de menthe fraîche ❁ Sel, poivre

Rincez et séchez le concombre et coupez-le en gros morceaux. Mixez-le avec 10 cl de crème fraiche, salez et poivrez, puis ajoutez 1 cuillère à café de menthe ciselée. Servez frais.

Wraps au saumon fumé

Préparation : 20 min
Difficulté : ★★★★

4 tortillas au blé nature ❁ 4 tranches de saumon fumé ❁ 150 g de fromage frais ❁ 4 feuilles de salade ❁ 2 tomates ❁ 1 pincée d'aneth ❁ Sel, poivre

Etalez le fromage frais sur les tortillas et saupoudrez ensuite d'aneth. Disposez le saumon fumé, la salade et les tomates sur toute la surface. Salez et poivrez.
Roulez chaque wrap très serré et mettez-les dans du film alimentaire.
Conservez vos wraps au frais avant de servir.

Salade de pâtes à l'italienne

Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min
Difficulté : ★★★★

300 g de pâtes (conchiglie ou penne rigate) ❁ 250 g de tomates cerises ❁ 2 petits oignons rouges ❁ 12 morceaux de tomates séchées marinées ❁ 4 tranches de coppa ❁ 120 g de mini boules de mozzarella égouttées ❁ 50 g de parmesan en copeaux ❁ 25 g de roquette ❁ 4 branches de basilic ❁ 2 cuillères à soupe de câpres ❁ 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ❁ Huile d'olive ❁ Sel, poivre (moulin)

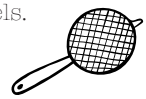
Cuisez les pâtes al dente. Pendant ce temps, lavez les tomates cerises et coupez-les en 2. Epluchez et coupez les oignons en dés ; les tomates séchées et la coppa en lamelles. Lavez la roquette et effeuillez le basilic. Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Versez-les dans un saladier, arrosez avec l'huile d'olive et ajoutez les autres ingrédients à l'exception du parmesan. Assaisonnez, goûtez et rectifiez si nécessaire. Gardez quelques feuilles de roquette et de basilic ainsi que les copeaux de parmesan pour décorer avant de servir.

Crème glacée minute à la fraise

Préparation : 10 min
Difficulté : ★★★★

300 g de fraises ou autre fruit de saison ❁ 2 cuillères à soupe de miel ❁ 150 g de fromage blanc à 0% ❁ 200 g de lait concentré non sucré

Rincez et équeutez les fraises. Conservez-les ensuite au congélateur pendant 2 h. Par après, mixez-les durant 1 min environ avec le miel, le fromage blanc et le lait concentré très froid jusqu'à obtenir la consistance d'une crème glacée.
Servez dans des petits plats individuels.



Salade de fruits à la cardamome

Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min
Repos : 2 h au frigo
Difficulté : ★★★★

Différents fruits de saison, par exemple :

1 pamplemousse ❁ 1 pomme verte ❁ 8 physalis 1 orange ❁ 1 poire ❁ 10 framboises ❁ 10 mûres ❁ 10 myrtilles ❁ 6 fraises ❁ 30 feuilles de coriandre ❁ 100 g de sucre en poudre ❁ 50 cl d'eau ❁ 1 gousse de vanille ❁ 5 capsules de cardamome (épice)

Pour le sirop, faites bouillir l'eau avec le sucre, la vanille et les capsules de cardamome. Retirez du feu et laissez infuser. Epluchez l'orange et le pamplemousse pour en extraire les quartiers, pressez-les puis versez le jus dans le sirop. Taillez la pomme et la poire en petits dés et ajoutez les fruits rouges. Versez le sirop sur les fruits et ajoutez les feuilles de coriandre. Couvrez d'un film plastique et mettez au frais pendant 2 h.

Août

Stop aux déchets inutiles !

POUR FAIRE VOS COURSES, PENSEZ À PRENDRE DES SACS OU BACS RÉUTILISABLES !

Gaspacho tomates et courgettes

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min
Repos : 2 h au frigo
Difficulté : ★★★★

3 courgettes coupées en petits morceaux ❁ ½ kg de tomates mûres, pelées, épépinées et coupées en morceaux ❁ 2 gousses d'ail ❁ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ❁ 30 cl de bouillon ❁ 4 petites branches de menthe ❁ Quelques feuilles de basilic ❁ Jus de citron ❁ Sel

Dans une poêle, versez la moitié de l'huile, l'ail, le bouillon et un peu de sel. Ajoutez les tomates et laissez cuire 5 min à feu vif en mélangeant bien. Ajoutez les courgettes et 4 branches de menthe. Réduisez la température et couvrez la poêle puis laissez cuire à feu doux 10 min. Eliminez la menthe puis laissez refroidir. Mixez la soupe avec le reste de l'huile, le basilic et le jus de citron. Placez-la au frigo pendant au moins 2 h. Avant de servir, garnissez votre soupe de quelques feuilles de menthe.

Hamburgers maison

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min
Difficulté : ★★★★

4 pains à hamburger ❁ 2 oignons moyens ❁ 2 tomates ❁ 4 tranches de fromage (comté ou cheddar) ❁ 600 g de bœuf haché, divisé en 4 steaks ❁ 8 fines tranches de lard fumé ❁ Salade ou pousses d'épinards ❁ Huile d'olive ❁ Moutarde forte, ketchup ❁ Sel fin, poivre

Passez les pains à hamburger sous le grill du four pour les dorer à l'intérieur. Laissez refroidir.
Coupez les oignons en fines rondelles et les tomates en fines tranches. Faites revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive. Dans une poêle, faites griller les tranches de lard pendant 30 sec de chaque côté puis retirez-les. Dans la même poêle, faites cuire les steaks d'un côté pendant 1 min. Salez et poivrez. Retournez les steaks et posez sur chacun une tranche de fromage que vous laissez fondre. Pendant ce temps, tartinez les pains avec un mélange ketchup-moutarde. Disposez-y les steaks, puis les oignons et le lard. Garnissez de salade ou pousses d'épinards et de tomates.

Salade de chèvre chaud

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min
Difficulté : ★★★★

1 bûche de chèvre (environ 200 g) coupée en 4 parts ou 4 petits chèvres frais ❁ 1 salade verte ❁ 200 g de lard fumé en petits dés ❁ 1 yaourt nature ❁ Quelques cerneaux de noix ❁ Vinaigre de Xérès et huile d'olive ❁ Sel, poivre

Lavez la salade. Essorez-la et garnissez chaque assiette de feuilles entières. Faites rôtir les lardons dans un peu d'huile pendant 10 min en remuant souvent.
Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès, 1 cuillère à soupe de yaourt nature, de sel et de poivre. Ajoutez les cerneaux de noix.
Faites revenir les tranches de chèvre dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 1 min de chaque côté. Déposez le lard chaud sur chaque assiette, suivi d'une tranche de chèvre chaud et arrosez de vinaigrette.

Panna cotta à l'Agar Agar

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h
Repos : 2 h au frigo
Difficulté : ★★★★

200 ml de crème fraiche à battre ❁ 100 ml de lait entier ❁ 2 g d'Agar Agar* ❁ 45 g de sucre ❁ ½ gousse de vanille

Coupez, dans le sens de la longueur, la gousse de vanille en deux. Avec le dos d'une lame de couteau, grattez l'intérieur de chaque demi-gousse pour en retirer les graines. Versez la crème fraiche, le lait, les graines de vanille et le sucre dans un poêlon puis mélangez. Faites chauffer à feu doux. Dès que le liquide est chaud, prélevez-en quelques cuillères et, dans une petite tasse, ajoutez l'Agar Agar et diluez-le à l'aide d'un fouet. Ajoutez-le à la préparation lait-crème-sucre. Mélangez encore quelques minutes tout en continuant la cuisson. Remplissez des moules aux ⅔ (type muffin individuel ou cupcake). Laissez refroidir puis placez au frigo au moins 2 h. La panna cotta peut se déguster nature ou accompagnée d'un caramel ou encore d'un coulis de fruits.

***L'Agar Agar, qu'est-ce que c'est ?**

L'Agar Agar est une algue japonaise utilisée comme gélifiant naturel à la place de la gélatine et de la pectine. Elle est 100% végétale. Par contre, la gélatine est 100% d'origine animale et extraite en grande partie de la peau du porc. L'Agar Agar a un haut pouvoir gélifiant : 1 g suffit pour gélifier 1 l de liquide chauffé à environ 100°C.

Septembre

Accommodez vos restes !

Une règle d'or en matière de cuisine : ne jetez rien ! Certes, tout ne se conserve pas, mais beaucoup se transforme et s'agrémente. Pour éviter de manger trois fois de suite les mêmes choses, concoctez des gratins, mélangez les aliments qui vous attendent au frigo. Pensez aux potages et aux salades repas : taboulé, couscous, salade de pâtes ou de riz... Soyez créatif pour sublimer les restes.

Soupe de carottes au curry

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Difficulté : ★★★★

500 g de carottes 1 oignon 25 cl de lait de coco 2 cubes de bouillon de poule dissous dans 1 l d'eau très chaude 1 cuillère à soupe de beurre 2 cuillères à soupe de curry Sel, poivre

Faites chauffer le beurre dans une casserole pour y faire revenir les oignons émincés. Ajoutez les carottes coupées en rondelles. Mouillez avec le bouillon de poule. Faites bouillir pendant 20 min, à couvert. Mixez finement la soupe.
Intégrez le curry ainsi que le lait de coco puis mélangez et réchauffez le tout. Salez et poivrez.

Salade liégeoise

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Difficulté : ★★★★

500 g de pommes de terre, à chair ferme 800 g de haricots verts 1 oignon 250 g d'allumettes de lardons fumés 1 cuillère à soupe de beurre/margarine 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique Noix de muscade, sel, poivre

Emincez l'oignon. Coupez les pommes de terre en morceaux de taille égale et cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Faites de même avec les haricots pendant 20 minutes.
Egouttez et réservez.
Dans une casserole, faites rissoler les lardons dans un peu de matière grasse. Ajoutez l'oignon que vous laissez se colorer, puis les morceaux de pommes de terre et réchauffez le tout. Assaisonnez de vinaigre, de noix de muscade, de sel et de poivre. Mélangez les haricots à la préparation.

Pain de viande à la méditerranéenne

Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min
Difficulté : ★★★★

1 courgette ❁ 600 g de viande de bœuf hachée ❁ 2 œufs ❁ 2 tomates ❁ 1 oignon et 2 gousses d'ail ❁ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ❁ 2 cuillères à soupe de chapelure ❁ 1 cuillère à soupe de pignons de pin ❁ Sel, poivre

Lavez et séchez la courgette. Coupez-la en 4 dans la longueur et épépinez-la. Coupez-en ¾ en petites tranches et hachez le reste. Faites doucement revenir les tranches, 10 min, dans une cuillère à soupe d'huile d'olive et égouttez-les. Préchauffez le four à 170°C. Plongez les tomates 15 sec dans l'eau bouillante, rafraichissez-les sous l'eau froide, pelez-les et épépinez-les puis coupez la chair en lanières. Epluchez et hachez l'oignon et l'ail. Mélangez la viande, l'oignon, l'ail, le morceau de courgette hachée, quelques lanières de tomates, la chapelure, les œufs, le sel et le poivre.
Huilez un plat à gratin, disposez-y le mélange à la viande et faites cuire 30 min au four. Répartissez dessus les tranches de courgettes et le reste des lanières de tomates, aspergez du reste de l'huile et prolongez la cuisson de 15 min. Faites rapidement griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse, répartissez-les sur le pain de viande et servez aussitôt.

COOK

Tiramisu au spéculoos

Préparation : 30 min
Repos : 8 h au frigo
Difficulté : ★★★★

250 g de mascarpone ❁ 3 œufs ❁ 300 g de spéculoos ❁ 3 cuillères à soupe de sucre ❁ 2 tasses de café expresso ❁ 1 cuillère à soupe d'Amaretto ❁ 2 gouttes d'extrait d'amande ❁ Cacao en poudre (pour la décoration)

Préparez l'expresso avec 2 dl d'eau et ajoutez l'Amaretto. Laissez refroidir.
Mélangez le sucre, l'extrait d'amande et le jaune d'œuf dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et fouettez pour obtenir une mousse lisse.
Montez les blancs en neige très fermes et intégrez-les délicatement dans le mascarpone (avec une cuillère en bois).
Disposez 1 couche de spéculoos dans un plat rectangulaire (+/- 26 cm de longueur et 4 à 5 cm de profondeur). Trempez les biscuits dans le café refroidi de manière à bien imbiber chacun d'entre eux. Couvrez d'une couche de mélange au mascarpone. Répétez l'opération.
Placez minimum 8 h au réfrigérateur.

dessert

Octobre

Faites le stock de surgelés et de conserves !

ils ne servent pas qu'à dépanner, ils sont pratiques, nutritifs et pas chers ! n'hésitez pas à garnir vos armoires de boîtes de conserve de toutes sortes, des fruits aux légumes, elles se gardent très longtemps ! aussi, remplissez votre congélateur de surgelés. attention cependant à gérer votre stock pour ne pas gaspiller. une fois la boîte de conserve ouverte, les aliments que vous n'utilisez pas de suite ne doivent pas y rester, même au frigo : transvasez-les dans un autre récipient si vous voulez les garder.

Soupe aux brocolis

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Difficulté : ★★★★

1 kg de brocolis ❁ 1 grosse pomme de terre (facultatif) ❁ 1 gros oignon ❁ 1 cube de bouillon de volaille ❁ Crème (facultatif) ❁ Sel, poivre

Lavez et découpez les légumes puis faites-les revenir dans la matière grasse.
Couvrez d'eau, salez, poivrez légèrement et ajoutez le cube.
Laissez cuire une vingtaine de minutes puis mixez.
Au moment de servir, ajoutez de la crème dans chaque assiette.

Boulets à la liégeoise

Préparation : 30 min
Cuisson : 25 min
Difficulté : ★★★★

600 g de hachis porc et veau ❁ 2 échalotes ❁ 2 tranches de pain ❁ 1 oignon ❁ 2 branches de thym ❁ 2 feuilles de laurier ❁ 100 g de sirop de Liège ❁ 2 cuillères à soupe de raisins secs ❁ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge ❁ 10 cl de bière brune ❁ Sel, poivre

Hachez les échalotes. Mélangez le hachis de viande avec la mie de pain. Ajoutez les échalotes, le thym, le sel et le poivre. Confectionnez les boulets à la main et faites-les dorer dans une sauteuse huilée. Dans une casserole, faites rissoler l'oignon émincé dans un peu d'huile jusqu'à obtention d'une légère coloration. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge, ajoutez la bière, 2 bonnes cuillères de sirop de Liège puis ajoutez les raisins secs. Déposez les boulets dorés dans la sauce, ajoutez le laurier puis faites cuire à feu doux et à couvert durant 25 min environ.
Servez accompagné de compote ou de salade.

Omelette

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Difficulté : ★★★★

8 œufs ❁ 200 g de lardons ❁ 1 oignon ❁ 1 boîte de champignons ❁ Fromage râpé ❁ 20 cl de crème ❁ Sel, poivre, muscade

Pelez et hachez l'oignon. Faites revenir les oignons dans une poêle avec les champignons et les lardons. Lorsqu'ils sont rôtis, ajoutez les œufs préalablement battus avec la crème. Saupoudrez de fromage râpé. Epicez.
Servez accompagné d'une salade verte.

Crème brûlée

Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min
Difficulté : ★★★★

6 jaunes d'œufs ❁ 40 cl de crème liquide ❁ 25 cl de lait ❁ 200 g de sucre

Faites bouillir le lait puis, hors du feu, ajoutez la crème et le sucre.
Incorporez les jaunes d'œufs, mettez à chauffer tout doucement sans laisser bouillir, puis versez la préparation dans de petits plats individuels.

Mettez au four au bain-marie à 180°C durant 50 min environ.
Laissez refroidir puis saupoudrez de sucre roux et brûlez avec un petit chalumeau de cuisine ou passez au grill.

Novembre

Ne boudez pas les aliments bon marché !

Pain, pommes de terre, pâtes, riz, ... sont des aliments peu coûteux que vous devez absolument avoir dans vos armoires. Le tout étant de les associer à d'autres aliments (légumes, viande, poisson, œuf...) pour couvrir vos besoins. Varier son alimentation, c'est varier les plaisirs !

Soupe de potiron

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min
Difficulté : ★★★★

1 potiron ❁ 1 gros oignon ❁ 1 carotte ❁ ¾ l de lait ❁ ¼ l d'eau ❁ 1 cube de bouillon de légumes ❁ 1 cube de bouillon de volaille ❁ 1 cuillère à soupe de sucre ❁ Sel, poivre

Epluchez et nettoyez le potiron puis coupez la chair en gros dés. Coupez l'oignon en lamelles et la carotte en rondelles. Dans une cocotte, mettez les morceaux de potiron, d'oignon et de carottes, couvrez avec le lait et l'eau.
Salez et poivrez puis ajoutez les 2 cubes ainsi que la cuillerée de sucre. Laissez à couvert durant 40 min. Mixez la soupe.

Tartiflette au reblochon

Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h
Difficulté : ★★★★

1 kg de pommes de terre ❁ 3 gros oignons ❁ 1 reblochon ❁ 20 cl de vin blanc sec ❁ 200 g de lard fumé en dés ❁ Un peu de beurre/margarine ❁ Crème fraiche 35% ❁ Sel, poivre

Epluchez et émincez les oignons, laissez-les fondre dans la matière grasse à feu moyen puis ajoutez les lardons et laissez cuire pendant 15 min. Déglacez ensuite avec le vin blanc. Epluchez et coupez les pommes de terre en rondelles, cuisez-les dans l'eau salée. Mélangez-les ensuite aux lardons et oignons cuits, salez, poivrez.
Versez le tout dans un plat allant au four, recouvrez de fromage (reblochon) coupé en cubes et versez la crème fraiche jusqu'au-dessus du plat. Enfournez et laissez cuire une bonne heure à 180°C.

Potée aux carottes

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min
Difficulté : ★★★★

1 kg de carottes ❁ 4 grosses pommes de terre ❁ 1 oignon ❁ 4 saucisses de campagne ❁ 1 bouquet garni ❁ 1 noix de beurre ❁ 4 cuillères à soupe de sucre semoule (facultatif) ❁ Sel, poivre

Epluchez les pommes de terre et les carottes puis coupez-les en petits morceaux. Epluchez et émincez l'oignon.
Dans une grande casserole, faites-le revenir dans un peu de beurre. Ajoutez les pommes de terre, les carottes, le bouquet garni ainsi qu'un demi-verre d'eau. Faites cuire à feu doux, jusqu'à ce que les légumes se défassent bien. Vous pouvez éventuellement ajouter de l'eau en cours de cuisson, pour ne pas que la préparation brûle. Il faut que toute l'eau soit évaporée à la fin. Si besoin, faites cuire à gros bouillons à la fin.
Pendant que la potée mijote, faites cuire les saucisses dans une poêle. Lorsqu'elles sont cuites, déglacez la poêle avec un filet d'eau. Remuez la potée pour bien mélanger les morceaux et écrasez ceux qui ne seraient pas complètement défaits. Ensuite, ajoutez les saucisses et le déglaçage au reste de la potée et laissez mijoter un peu pour que les saucisses prennent le goût du reste de la préparation. Retirez la casserole du feu. Selon les goûts, ajoutez le sucre (facultatif) et mélangez.

Fondants au chocolat

Préparation : 15 min
Cuisson : 8 à 12 min
Difficulté : ★★★★

200 g de chocolat noir (ou au lait, aromatisé…) ❁ 200 g de beurre ❁ 125 g de sucre ❁ 100 g de farine ❁ 6 œufs ❁ 1 cuillère à café de sucre vanillé ❁ Beurre et farine pour les moules

Découpez le chocolat en morceaux puis faites-le fondre avec le beurre 2 x 1 min au micro-ondes. Lissez la préparation.
Battez les œufs, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez progressivement le chocolat fondu aux œufs en remuant bien.
Tamisez la farine au-dessus et mélangez jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
Beurrez et farinez vos moules à muffins et versez la préparation aux ⅔ de chaque moule. Enfournez 8 min à 180°C pour un cœur coulant ou 12 min pour un cœur moelleux plus « gâteau ».
Laissez tiédir puis démoulez en vous aidant d'une cuillère à soupe et servir (seul, avec de la glace à la vanille ou autre...).

Décembre

Bannissez les plats préparés et autres gourmandises !

POUR MANGER ÉQUILIBRÉ SANS VOUS RUINER, ÉVITEZ LES PLATS PRÉPARÉS GÉNÉRALEMENT TROP GRAS, TROP SALÉS OU TROP SUCRÉS. GARDEZ LES GOURMANDISES, CHIPS, ALCOOLS ET AUTRES SODAS POUR LES MOMENTS FESTIFS ET LES OCCASIONS PARTICULIÈRES, ILS N'EN SERONT QUE MIEUX APPRÉCIÉS !

Soupe à l'oignon

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 à 50 min
Difficulté : ★★★★

1 kg d'oignons ❁ 50 g de beurre ❁ 1 l de bouillon de volaille (ou bœuf) ❁ 1 gousse d'ail ❁ 1 branchette de thym et laurier ❁ 10 cl de vin blanc sec ou de bière (facultatif) ❁ Sel, poivre du moulin

Epluchez et coupez finement les oignons.
Faites suer 10 min les oignons au beurre en évitant la coloration. Déglacez avec le vin blanc et réduisez de moitié.
Ajoutez le bouillon, le thym, le laurier, la gousse d'ail et salez légèrement.
Laissez frémir pendant 40 à 50 min.
Poivrez en fin de cuisson.

Rôti de dinde

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 30
Difficulté : ★★★★

1 kg de rôti de dinde ❁ 300 g de lardons fumés ❁ 3 oignons émincés ❁ 200 g de champignons de Paris frais émincés ❁ 3 cuillères à soupe de fond de veau dilué dans un verre d'eau ❁ 1,5 verre de vin blanc sec ❁ 2 feuilles de laurier ❁ 2 cuillères à soupe d'huile ❁ 2 cuillères à soupe de beurre

Dans une casserole, à feu vif, faites fondre le beurre puis ajoutez l'huile. Dorez le rôti sur tous les côtés, réservez. Dans la même cocotte, dorez les lardons, les oignons et les champignons. Faites roussir légèrement. Retirez le mélange de la cocotte et déglacez avec le vin blanc sec (ou de l'eau). Incorporez le fond de veau et, avec une spatule, grattez les sucs.
Replacez le rôti, les lardons, les oignons et les champignons. Ajoutez le thym, le laurier et le poivre en grain.
Fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux minimum 1 h 30.

Gratin dauphinois

Préparation : 30 min
Cuisson : 2 h
Difficulté : ★★★★

1 kg de pommes de terre à chair ferme ❁ 25 g de beurre ❁ ½ l de lait ❁ 30 cl de crème fraiche liquide ❁ 2 gousses d'ail ❁ Un bouquet garni ❁ Noix de muscade, sel, poivre

Epluchez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en fines tranches.
Coupez les deux gousses d'ail en deux et ôtez leur germe. Frottez le fond d'un plat à gratin avec l'une des deux gousses.
Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Puis, sur un feu doux, ajoutez la crème, le beurre, une des gousses d'ail et le bouquet garni. Râpez une noix de muscade (quelques pincées selon les goûts). Salez et poivrez.
Laissez reposer 10 min puis ôtez les épices.
Disposez les tranches de pommes de terre en couches dans le plat. Nappez de la sauce lait-crème.
Enfournez et laissez cuire à 150°C environ 2 h.

Cooking

dessert

Bûche de Noël au chocolat blanc et spéculoos

Préparation : 45 min
Cuisson : 10 min
Repos : 1 h au frigo
Difficulté : ★★★☆

Pour la pâte :

4 œufs · 120 g de sucre en poudre · 60 g de farine · 60 g de poudre d'amande · Sel

Pour la garniture :

60 g de spéculoos · 280 g de chocolat blanc · 200 ml de crème liquide entière

Préchauffez le four à 180°C. Préparez une génoise : séparez les blancs des jaunes d'œufs puis faites blanchir les jaunes avec le sucre. Ajoutez petit à petit la farine et la poudre d'amande. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez délicatement à la pâte. Versez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faites cuire pendant environ 10 min.

Préparez la ganache : faites fondre le chocolat blanc. Ajoutez petit à petit la crème bien froide. Mixez le spéculoos et ajoutez les ⅔ du mélange. Gardez ⅓ de ganache nature pour la garniture. Sortez la pâte du four et mettez-la sur un linge humide. Roulez la bûche et laissez refroidir. Déroulez la pâte et garnissez de mélange au spéculoos. Roulez la bûche et recouvrez-la de film alimentaire bien serré. Mettez au frigo 1 h avec la ganache nature. Fouettez la ganache pour la rendre plus onctueuse et recouvrez-en la bûche. Conservez au frais.

Rue du Parc 20/5
4432 Alleur (Ans)

04/246.52.14
04/246.59.92

info@cdr-gils.be
www.cdr-gils.be

Ed. responsable :
JF Bourlet, rue E. Colson 148 - 4431 Loncin

Cet outil a été réalisé en collaboration avec les participants aux groupes de travail *Guidance budgétaire et Logements* que nous remercions.

Avec le soutien de :

Wallonie