

## Quelques idées de recettes simples et équilibrées pour votre pause déjeuner



## sommaire

- Les indispensables
- Quiche sans pate à la ratatouille
- Salade de lentille, ciboulette, menthe, basilic
- Curry d'aubergines et de pois chiche
- Farfallas au thon
- Farfallas aux légumes
- Salade de haricots vert et tomates cerise
- Carottes à la tomate
- Salade de fenouil radis
- Escalope de dinde aux aubergines et tomates
- Flan poireaux sans pate
- Tomate farcie à la ricotta
- Gratin de poisson à la persillade
- Omelette provençale aux courgettes
- Tomates farcies aux sardines
- Poulet aux cornichons

### *Nos sources:*

- *Les délices d'Hélène*
- *Weight Watchers*
- *Nos recettes personnelles*

# Les indispensables

Pour être équilibré un repas doit comporter glucides, lipides, protéines.

La boisson à privilégier reste l'eau.

Selon votre activité physique ( poste de travail et/ou sport) le nombre de calories peut varier.

Les indispensables surgelés ou conserves	<b>Haricots verts, petits pois, carottes, lentilles, pois chiche, tomate, champignons, ratatouille, pomme de terre</b>
Poissons et crustacés	Thon, sardines, maquereaux, anchois, crevettes
Fruits conserves ou surgelés	Ananas, poires, abricots , compote pommes, compote fruits rouges...
Épicerie sèche	Sel, poivre, farine, épices ( curry, curcuma, cumin, paprika...), herbes séchées ou surgelées ( estragon, persil, basilic, coriandre, ciboulette...), huile, vinaigre, moutarde, ail, échalotes, oignon Riz, pâtes, semoule, polenta, quinoa, épeautre, boulgour Bouillon de légumes
Autres	Œufs, parmesan, emmenthal, lait, et produits laitiers : yaourt, fromage blanc, fromages, jambon, blanc de poulet de dinde,,,

# Quiche sans pâte à la ratatouille

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 40 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 4,20 euros soit 1,05 / personne
- Ingrédients : 2 œufs - 40 gr de farine – 250 ml de lait écrémé – 30 gr de gruyère râpé – 1 boîte de ratatouille sans MG – 2 tranches de jambon ou 2 blanc de dinde - Sel –Poivre,

- Préparation
- Préchauffer le four à 180 ° (Thermostat 6)
- Mélanger les œufs, la farine, le lait écrémé, le gruyère râpé, le sel le poivre,
- Ajouter la ratatouille bien égouttée,
- Verser dans un moule allant au four,
- Couper le jambon ou le blanc de dinde en lanières et les disposer sur le dessus,
- Enfourner 40 minutes
- Servir chaud ou froid avec une salade verte



## Salade de lentille ciboulette, menthe, basilic

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 2 euros soit 0,50 / personne
- Ingrédients : 1 boite de lentilles naturelles, laurier, ciboulette ou menthe ou basilic (fraîche ou surgelée)  $\frac{1}{2}$  oignon, 50 g de féta (ou parmesan), sel, poivre
- Préparation :
  - Faire cuire les lentilles avec les feuilles de laurier,
  - Porter à ébullition
  - Rincer et retirer le laurier
  - Hacher l'oignon et ciseler la ciboulette
  - Laisser refroidir
  - Mélanger l'oignon la ciboulette, le parmesan ou féta,
  - Saler avec modération, poivrer



## Curry d'aubergines et pois chiches

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 20 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 4,30 soit 1,075 / personne
- Ingrédients : 1 gros oignon, 2 aubergines, 1 courgette, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 cube de bouillon de légumes, 1 petite boite de tomates pelées, 3 c à café de curry, 1 pointe de cumin, 1 boite de 400grs de pois chiche égouttés,
- Préparation :
- Couper en cubes les aubergines et la courgette
- Couper l'oignon en lamelles
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile,
- Ajouter les aubergines et l'oignon,
- Faire dorer à feu vif pendant 5 min,
- Ajouter 40 cl d'eau, le bouillon de légumes, la courgette, les tomates, le curry et le cumin,
- Mélanger, laisser mijoter 10 min
- Saler avec modération et poivrer,
- Ajouter les pois chiches égouttés et faire mijoter 5 min, Egoutter si besoin et laisser refroidir,



# Farfalles au thon

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 7 minutes
- Nombre de personnes : 1
- Coût : 4,50 soit 1,10 / personne
- Ingrédients : 50 gr de farfalles, 1 petite boite de thon au naturelle, 1 tomate, 1 cuillère à café d'huile d'olives, 1 cuillère à soupe d'échalote hachée, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café d'origan
- Préparation :
  - Faire cuire les pates dans de l'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage
  - Pendant ce temps, hacher l'échalote, émincer l'ail, et couper la tomate en dés,
  - Dans une poêle verser l'huile d'olive, faire revenir l'échalote,
  - Ajouter la tomate et l'ail
  - Faire cuire en remuant 5 minutes
  - Ouvrir la boite de thon, égoutter-la
  - Egoutter les pates cuites
  - Ajouter le thon émietté et la préparation, Saupoudrer d'origan



# Farfalles aux légumes

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 7 minutes
- Nombre de personnes : 1
- Coût : 4 euros soit 1 euro / personne
- Ingrédients : 50 gr de farfalles, 1 petite courgette, 1 tomate, 1 petite boîte d'asperges, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'échalote hachée, 1 gousse d'ail, quelques feuilles de basilic
- Préparation :
  - Faire cuire les pates dans de l'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage
  - Pendant ce temps, hacher l'échalote, émincer l'ail, et couper la tomate et la courgette en dés,
  - Ne garder que les têtes d'asperges
  - Dans une poêle verser l'huile d'olive, faire revenir l'échalote,
  - Ajouter la tomate, la courgette et l'ail et les têtes d'asperges
  - Faire cuire en remuant 5 minutes
  - Egoutter les pates cuites
  - Ajouter la préparation et disposer les feuilles de basilic sur le dessus



## Salade de haricots verts et tomates de cerise

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 15 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 7 euros soit 1,75 / personne
- Ingrédients : 800 gr de haricots verts effilés, quelques feuilles de laitue, 1 grosse poignée de tomates cerises, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à soupe de persil haché et quelques feuilles de menthe hachées, parmesan, sel poivre et 150 gr de boulgour ou quinoa;
- Préparation :
- Faire cuire les haricots verts dans l'eau bouillante à découvert pendant 5 à 15 mn selon la grosseur et selon votre goût ( fermeté)
- Laver les tomates et couper les en deux
- Égoutter et rincer sous l'eau froide
- Assaisonner de la vinaigrette préparée pendant cuisson
- Dispose les dans un saladier sur un lit de feuilles de laitue
- Mettre les tomates au-dessus des haricots et parsemer de parmesan



## Carottes à la tomate

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Nombre de personnes : 2
- Coût : 3,50 euros soit 1,75 / personne
- Ingrédients : 2 grosses carottes, 1 gros oignon, 2 gousses d'ail, coriandre, piment, paprika en poudre, une petite boîte de concentré de tomates, 10 grammes de beurre
- Préparation :
- Eplucher et couper les carottes en rondelles fines
- Faites fondre au beurre à feu moyen pendant 5-10 min
- Ajouter les oignons, l'ail, le sel (avec modération), le poivre et saupoudrer les épices (selon votre goût),
- Rajouter un peu d'eau et couvrir,
- Laisser cuire 10 minutes à feu doux,
- Quand il ne reste presque plus d'eau, incorporez le coulis de tomate concentré,
- Couvrir et laisser cuire encore 5-10 minutes
- Surveiller la cuisson en remuant souvent



## Salade de fenouil radis

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 0 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 4 euros soit 1 euro / personne
- Ingrédients : 2 bulbes de fenouil, 300 gr de radis rose, 2 cuillères à soupe de persil haché, 4 cuillères à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre,
- Préparation :
- Couper le fenouil et les radis en tranche très fines à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau
- Garder quelques feuilles de fenouil pour décorer,
- Mélanger les tranches de fenouil et de radis avec le persil dans un saladier
- Préparer l'assaisonnement en mélangeant l'huile d'olive et le jus de citron, salez poivrez,
- Mélangez délicatement l'assaisonnement et la salade, décorez avec les feuilles de fenouil,



# Escalope de dinde aux aubergines et tomates

- Temps de préparation : 25 min
- Temps de cuisson : 17 minutes
- Nombre de personnes : 2
- Coût : 5 euros soit 2,50 euros / personne
- Ingrédients : 1 filet d'huile de votre choix, ½ aubergine, 1 verre d'eau, 2 tomates, 1 escalope de dinde de taille moyenne voire grosse, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe bombée de moutarde, 1 pincée de poivre
- Préparation :
  - Mettez un filet d'huile au fond d'une poêle, et mettez-la à chauffer,
  - Mettez ensuite ½ aubergine coupée en dés, puis les tomates (pelées) coupées en lamelles et enfin le verre d'eau, Laisser cuire ce mélange 9 à 10 minutes jusqu'à évaporation presque totale de l'eau,
  - Mettez ensuite l'escalope de dinde et la moutarde,
  - Laissez cuire ensuite 5 minutes en surveillant et en retournant l'escalope,
  - Ajouter le sel, le poivre, puis laissez encore à feu doux en mélangeant bien,



## Flan de poireaux sans pate

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 4 euros soit 1 euro / personne
- Ingrédients : 4 petits poireaux, 20 gr de semoule fine, 2 œufs, 10 cl de crème épaisse à 8% de matière grasse, 30 grammes de parmesan,  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de muscade (peut être remplacé par  $\frac{1}{2}$  cube de bouillon de volaille dégraissé)
- Préparation :
- Préchauffer le four à 180° (Thermostat 6),
- Couper les poireaux en rondelles, Mettre 25 cl d'eau à bouillir, avec du poivre et le  $\frac{1}{2}$  cube de bouillon,
- Ajouter les poireaux coupés dans la casserole et laissez cuire 5 minutes,
- Verser ensuite 25 grs de semoule fine en pluie,
- Laisser cuire 1 min en remuant, Retirez du feu,
- Dans un bol, battre les œufs avec la crème, le parmesan, poivrez, Versez le mélange poireaux / semoule, Bien mélanger le tout,
- Versez dans un moule allant au four, et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que le flan soit bien doré,



## Tomates farcies à la ricotta

- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 4,80 euros soit 1,20 / personne
- Ingrédients : 2 belles tomates à farcir, 2 cuillères à café d'huile d'olive, 1 œuf, 120 grs de ricotta, 1 cuillère à café de ciboulette hachée, sel, poivre
- Préparation :
- Préchauffer le four à 220 °c
- Laver les tomates, les couper en 2, puis les évider en récupérant la pulpe,
- Saler l'intérieur, et laisser dégorger en les retournant sur une grille,
- Faire revenir la pulpe de tomates 5 minutes dans une poêle avec une cuillère à café d'huile, poivrer,
- Verser dans un plat à four (assez large pour contenir les 4 demies tomates),
- Séparer le blanc du jaune d'œuf, Monter le blanc en neige ferme, en y ajoutant une pincée de sel,
- Mélanger le jaune avec la ricotta, une cuillère à café d'huile d'olive, poivre et ciboulette, Incorporer délicatement le blanc en neige,
- Farcir les demies-tomates avec la préparation, Les déposer dans un plat, Cuire 25 minutes,



# Gratin de poisson à la persillade

- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 3,54 € / personne
- Ingrédients : 800 gr de tomates bien mûres, 4 cuillères à soupe de moutarde mi-forte (moutarde à l'ancienne), 4 gousses d'ail, 3 cuillère à soupe de crème fraîche à 4% de MG, 8 cuillères à soupe de polenta fine, 450 gr de filet de poisson blanc, 1 bouquet de persil, 1 cuillère à café d'origan, poivre
- Préparation :
  - Préchauffer le four à 180° (Thermostat 6), Couper les tomates en quartiers,
  - Dans une poêle antiadhésive, les cuire pendant 5 minutes,
  - Ajouter la moutarde délayée avec la crème fraîche,
  - Hacher les gousses d'ail et le bouquet de persil et ajouter avec la préparation précédente,
  - Laisser réduire le tout pendant 5 minutes
  - Saupoudrer de polenta et laisser épaissir pendant 5 à 10 minutes
  - Mixer les filets de poissons crus, Ajouter cette purée de poisson à la préparation aux tomates
  - Mettre l'origan, saler et poivrer, Bien mélanger,
  - Verser cette brandade dans un plat à gratin et faire cuire au four pendant 30 min,



# Omelette provençale aux courgettes

- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Nombre de personnes : 4
- Coût : 4,20 euros soit 1,05 euro / personne
- Ingrédients : 2 courgettes, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 cuillère à soupe de farine, 2 cuillères à soupe de lait, 3 œufs, 40 grs de parmesan, chapelure, sel, poivre
- Préparation :
- Laver et râper les courgettes avec une râpe à gros trous, sans les éplucher,
- Les mettre dans une passoire, saler et laisser dégorger pendant 30 minutes,
- Les presser un maximum pour en extraire un maximum d'eau,
- Râper l'oignon, hacher très fin les gousses d'ail,
- Préchauffer le four à 180°C, Mettre la farine dans un saladier et délayer avec le lait,
- Ajouter les œufs, l'oignon, les courgettes, l'ail, le parmesan, saler et poivrer
- Huilez un moule à tarte ou un plat à gratin si nécessaire et poudrez de chapelure (sauf si vous utilisez un moule en silicone)
- Y verser la préparation sur 1,5 cm de hauteur environ,
- Enfourner 25 minutes, sortir ensuite le plat, badigeonner d'huile d'olive, poudrer de chapelure et renfourner 5 min pour faire dorer le dessus,



## Tomates farcies à la sardine

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 0
- Nombre de personnes : 2
- Coût: 6 euros soit 3 euros / personne
- Ingrédients : 2 grosses tomates, 1 boîte de sardines sans arête et pelées, 1 boîte de fromage à tartiner, 1 citron
- Préparation :
- Laver les tomates et selon le goût peler les éventuellement,
- Vider les tomates
- Presser le citron
- Mixer les sardines et mélanger avec le fromage à tartiner , incorporer le citron pressé, bien mélanger le tout
- Remplir les tomates avec la préparation
- Vous pouvez aussi tartiner une tranche de pain de campagne avec la préparation et servir avec une salade de tomates



# Poulet aux cornichons

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 15 minutes
- Nombre de personnes : 1
- Coût : environ euros
- Ingrédients : 2 blancs de poulet, 1 cube herbes, 2 échalotes, 10 cornichons, 2 cuillère à soupe de mayonnaise, 1 citron
- Préparation :
  - Mettre dans de l'eau un bouillon cube d'herbes et ajouter les deux blancs de poulet
  - Pendant ce temps hacher les cornichons et les échalotes , incorporer la mayonnaise
  - Presser le citron
  - Quand le poulet est cuit, laisser refroidir et le couper en dés
  - Mélanger le poulet à la préparation et verser le citron pressé
  - Mettre dans un petit saladier au frais
  - A déguster froid accompagné d'une salade verte

