

## 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
- Farfalles au thon
- Farfalles 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	Haricots verts, petits pois, carottes, lentilles, pois chiche, tomate, champignons, ratatouille, pomme de terre
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 rapé – 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 boîte de lentilles naturelles, laurier, ciboulette ou menthe ou basilic (fraîche ou surgelée) ½ 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 boîte de tomates pelées, 3 c à café de curry, 1 pointe de cumin, 1 boîte 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 boîte 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 boîte 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 pâtes 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 pâtes 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
  - Disposer 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, Laissez 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, ½ cuillère à café de muscade (peut être remplacé par ½ 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 ½ 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 égoutter 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 la 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 poivre, 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 cuillère 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

