

**RECETTES  
DE  
CUISINE  
À  
MOINDRE  
COÛT**



## MATIN

### Saumon au pain complet

#### Ingrédients:

- 2 tranches de pain complet
- Fromage blanc granuleux ou classique
- Saumon (sauvage de préférence)
- Tomate rouge



#### Préparation:

Étalez le fromage sur les 2 tranches de pains complets et déposez 2 tranches de saumon sauvage au-dessus. Ensuite, coupez 1 tomate en fines tranches à ajouter sur le saumon.

### Muesli du matin

#### Ingrédients:

- 1 main pleine de muesli
- 250 g de yaourt 1,5% / fromage blanc 1/2 pomme
- 1 kiwi
- 1 poignée de noix ou amandes

#### Préparation:

Mélangez environ le muesli avec 250g de yaourt. Coupez 1/2 pomme en petits cubes et mélangez avec une poignée de noix. Le kiwi sert de garniture sur le dessus.



# Paradis de fruits

## Ingrédients:

- 250g de fromage blanc allégé
- Une main pleine de flocons
- d'avoine 1 poignée de fruits secs
- Une dizaine de fraises

## Préparation:

Utilisez 3 fraises pour faire une compote en les mixant. Mélangez 250g de fromage blanc allégé à la compote de fruits et ajoutez une main pleine de flocons d'avoine. Garnissez avec quelques fruits secs !

*Astuce :* Vous pouvez utiliser du muesli à base de flocons d'avoine qui contient déjà des fruits secs.



# Tartine de fruits complète

## Ingrédients:

- 2 tranches de pain complet
- Fromage blanc granuleux
- Purée de fruits sans sucre ajouté

## Préparation:

Étalez le fromage sur 2 tranches de pain complet et ajoutez-y un peu de purée de fruits.



## MIDI

Ingrédients:

### Pâtes aux fruits de mer

- 70g pâtes au blé complet
- 150g de crevettes / saumon
- sauvage 200g Légumes
- 60g de sauce tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Sel



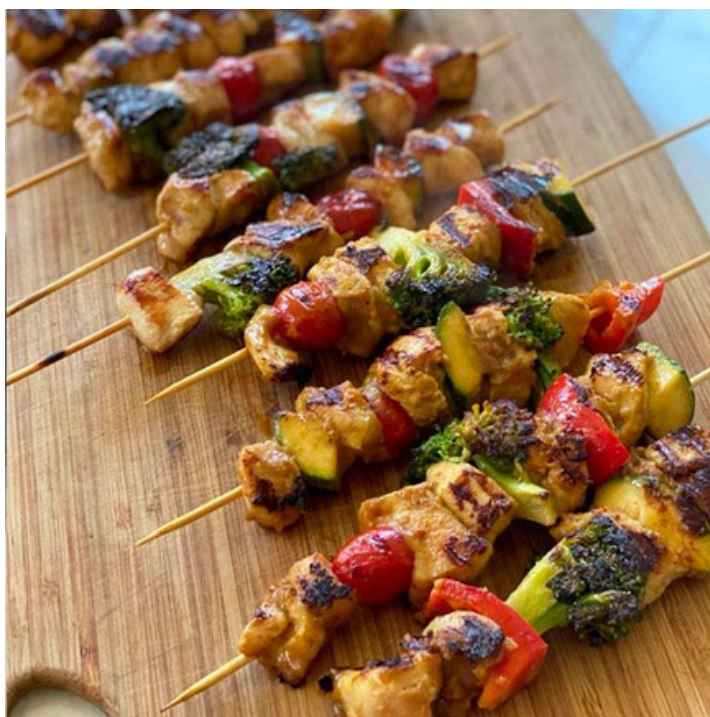
Préparation:

Prenez une casserole d'eau bouillante salée et ajoutez-y 70 g de pâtes au blé complet. La cuisson est d'environ 10 minutes. Parallèlement coupez quelques légumes en fine tranches et les faire revenir à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez-y 60g de sauce tomate et assaisonnez selon vos goûts !

## Meat-and-greet-lunch

### Ingrédients:

- 100g patate douce cuite
- 200g si prise de masse
- 200g de viande maigre
- 1 poivron
- 1 poignée de brocolis cuits à la vapeur
- 1 oignon, tomate cerise
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive



### Préparation:

Pelez les patates douces, coupez-les en tranches. Faites cuire 200g de viande dans une poêle jusqu'à ce qu'elle ait atteint le degré nécessaire de cuisson. Faites sauter les poivrons, les brocolis et les oignons avec les tranches de patates douces dans l'huile d'olive et assaisonnez avec sel et poivre.

## Asia funghi pan

### Ingrédients:

- 50g de riz basmati/
- 100g 200g de poulet/dinde
- 1 poignée de brocoli frais
- 1 poignée de carottes
- 1 poignée de champignons frais
- 1 poignée de courgettes fraîches



### Préparation:

Faites cuire le riz dans de l'eau salée. Coupez 200g de poulet en lanières et les faire frire dans l'huile d'olive avec du poivre et du sel. Lavez, coupez et frire brièvement dans de l'huile carottes, brocolis, champignons et courgettes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

# Tartinettes au chèvre

## Ingrédients:

- 1 demi rouleau de fromage de chèvre
- Quelques feuilles de salades au choix
- 2 figues
- 4 petites tranches de pain complet/seigle
- Huile d'olive
- 5 olives noires
- $\frac{1}{4}$  d'oignons



## Préparation:

Coupez les oignons pour en obtenir de fines lames, Ensuite les figues en quartiers et le chèvre en rondelles. Faites griller le pain au toaster. Prenez une cuillère à soupe, versez y de l'huile d'olive et éparpillez sur chaque tartine selon vos goûts. Ensuite dressez le tout comme sur l'image ou soyez original ! Cette recette peut être facilement revisitée !

# Wrap Crevettes

## Ingrédients:

- 2 Wraps
- 2 cuillères à soupe de fromage aux fines herbes
- 100g saumon/crevettes
- Légumes de votre choix

## Préparation:

Étalez le fromage sur les wraps, disposez les ingrédients et enrroulez. C'est prêt à être dégusté !



# Pancake completed

## Ingrédients:

- 2 blancs d'oeufs
- 50 ml d'eau
- 100 gr farine bio ou maïzena
- 125g de fruits rouges
- Fromage blanc allégé
- Huile de noix de coco

## Préparation:

Mélangez les blancs d'œuf avec l'eau, 100g de fromage blanc faible en matières grasses et 125g de fruits rouges avec le mixeur.

Faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile de noix de coco.

Dressez avec des fruits rouges ou autres selon vos goûts.



# Assiette de la jungle

## Ingrédients:

- 1 mangue
- 1 citron vert
- 1 poivron rouge
- 1 piment rouge
- Roquette
- Un bouquet de coriandre
- Cacahuète grillées
- 1 carotte
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja



## Préparation:

Coupez la mangue en morceaux. Lavez les poivrons et retirez les graines. Ensuite, coupez en petits cubes. Coupez le piment en petits anneaux, de même pour la carotte. Mélangez ces derniers avec la roquette, coriandre, quelques cacahuètes et assaisonnez avec le jus de citron, l'huile d'olive, la sauce soja et le sel. 7

## Rencontre de fruits et noix

- 250g fromage blanc allégé
- 125g de framboises et kiwi
- 1/2 poignée de noix

### Préparation:

Mélangez 200 g de fromage blanc avec 150g de framboises, kiwi et les noix. Nous vous conseillons d'utiliser des framboises congelées qui sont moins chers.



## Bol de rêve

### Ingrédients:

- 250 g de yaourt 1,5% MG ou fromage blanc
- 1 bonne poignée de muesli
- 1 poigné de graines de chia
- 1 c. à café de compote de fruits/confiture

### Préparation:

Mélangez les 250g de yaourt avec la compote de fruits puis ajoutez une poignée de céréales muesli par-dessus.





## Dîner du pêcheur

### Ingrédients:

- 250g de mix de légumes
- 150g de de cabillaud ou
- autre 1 tranche de pain complet

### Préparation:

Cuire 150g de poisson dans une poêle avec de l'huile d'olive. Faire revenir dans une autre poêle les légumes à l'huile d'olive, jus de citron et assaisonnez avec sel et poivre. Prenez une tranche de pain complet en accompagnement.



## Omelette de légumes

### Ingrédients:

- 250g de légumes (tomates, poivrons, aubergines, haricots, mais, oignons)
- 3 œufs
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

### Préparation:

Lavez les légumes et coupez-les en petits cubes, faites les cuire dans une poêle. Fouettez et ajoutez 3 œufs, faites bien cuire des 2 cotés.

Si vous préférez le croquant des légumes, faites les cuire dans une autre poêle et fourrez votre crêpe comme sur la photo.

