Ici, on ne cuisine pas seulement des plats.

On cuisine du lien.

Nourri de rencontres et de collaborations, ce livre nous rappelle que si l'essentiel se retrouve dans l'assiette, c'est parce qu'il s'est d'abord cuisiné entre nous.

9 791044 804303

CE QUI SE CUISINE ENTRE NOUS • Édition 2026 - Épiceries solidaires

CE QUI SE CUISINE ENTRE NOUS

Recettes partagées dans des ateliers

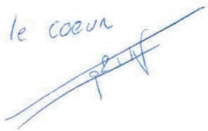
des plats, des rencontres, du lien...

Ce livre est né de rencontres, d'ateliers,
de recettes partagées et d'histoires transmises.

J'espère que vous allez trouver dans notre ouvrage la LIBERTÉ de cuisiner à votre façon.
Rachel ♡

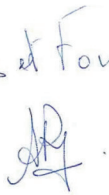
Bravo à tous super travail. Bien réussi. Bernard

À LIRE PUIS DÉGUSTER comme il a été créé, avec le coeur



Merci à toutes et tous, j'espère que vous pourrez trouver du réconfort et deux doigts de bonheur en vous régalant
Ricou

Merci à toutes et tous (Alice)



Avec toute notre créativité et notre ♡. Charlène.

Merci pour l'evennement!
Cordialement
Liliya

Amandine

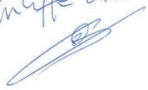
Cyril

Brigitte

Merci pour ce projet ♡ Jocelyne

ADAM

Merci Fatima
Philippe dit Ricou



Nicki

Chaque prénom raconte une rencontre.

Jera pour ce moment de partage et d'amitié -

DALLE Anne-Gaëlle

Aurelie Krzeminski

J'espère que vous allez vous régaler. Sandra D. ♡

Céline

Jean-Marie un bon repas apaise l'âme.

Que ces recettes continuent à créer du lien Sonia H.

Bon appétit ! Léa M. ♡

Cauline Dehaene

Manger nous aide à grandir
Cuisiner nous permet de créer
A vos recettes... et à votre créativité.
Laurence

SOMMAIRE

Des recettes simples, partagées et de saison

RECETTES CRUES

Salade de fenouil 24

Salade savoyarde 26

Rouleaux de printemps 28

Salade carottes, orange et graines de courge 30

RECETTES MIJOTÉES

Dahl de lentilles corail 44

Blanquette de veau 46

Poulet aux olives 48

Dolma 50

Pelmenis 52

Riz pilao 54

Soupe corse 56

Petits-pois au lard 58

Poisson en matelote 60

Bœuf Stroganoff 62

Poulet aux champignons et à la crème 64

Soupe au chou 66

RECETTES AU FOUR

Légumes rôtis sur houmous 34

Lasagnes 36

Hachis parmentier 38

Pommes de terre à la bayonnaise 40

RECETTES ANTI-GASPI

Croûtons maison 90

Pain rassis 91

Chips d'épluchures de légumes 92

Bouillon de légumes maison 93

RECETTES MIXÉES

Pesto de fanes de carottes et de radis 70

Sauce yaourt aux herbes fraiches 72

Soupe de courge au lait de coco 74

Soupe d'orties 76

Compote 78

RECETTES TOPPINGS

Pois chiches croquants aux épices 96

Oignons croustillants à la poêle 97

Graines de courge croquantes au four 98

Huile aux herbes fraîches 99

RECETTES GOÛTERS

Crêpes 82

Baursak 84

Gâteau au yaourt 86

Recette végétarienne

CE QUI SE TRANSMET

> « La cuisine porte des intentions, des messages et des souvenirs.

"*Ce qui se cuisine entre nous*" a été écrit par des mangeurs pour qui le goût ne se néglige pas. Les recettes qu'ils proposent rappellent que la cuisine, au-delà de nourrir les corps, est porteuse d'intentions, de messages et de convivialité. Jouant le jeu, les auteurs livrent donc ici un peu d'eux-mêmes : un zeste de souvenirs, un bouquet d'astuces s'accommodant de subtils messages. Certains partagent l'aboutissement d'une recherche culinaire qu'ils ont savamment adaptée au lieu d'approvisionnement, testant, améliorant et revisitant des recettes pour garantir de délicates saveurs avec pour gage, la dépense svelte. D'autres évoquent la nostalgie et les souvenirs d'enfance autour de repas conviviaux, c'est donc un peu de douceur qu'ils transmettent ici. D'autres encore cèdent quelques secrets de leurs aïeux qui confectionnaient tout avec les quelques ingrédients qui se trouvaient dans leur cuisine, déclinant jusqu'à l'infini les possibles, pour faire éclater en bouche les saveurs.

Des produits simples, quelques gestes partagés et un peu d'imagination.

Dans les ateliers cuisine, chacun apporte ses astuces, son expérience et son savoir-faire pour transformer ce qui est disponible en repas savoureux et conviviaux.

Faire avec ce que l'on a devient alors une manière de cuisiner, mais aussi de transmettre.

Certaines ont décidé d'embarquer les palais avec des préparations méticuleusement épicées propulsant dans un ailleurs connu des uns, réconfortant pour d'autres, succulent pour tous. D'autres ont avant tout pensé aux enfants, à leur gourmandise, à la satisfaction que procure la bouille postillonnant et barbouillée qui en redemande, une revanche sur le biscuit tout prêt, emballé, suremballé et à vrai dire carrément très sucré. Elles sont mères, grand-mères et leurs recettes ravivent de jolis moments familiaux. Il y en a un qui, paraît-il, était apprenti chez Bocuse, d'après-vous qu'a-t-il écrit ? Et puis, il y a celles qui veulent dire que la santé passe aussi par l'assiette et qui ont fait des légumes, les stars de leurs recettes.

La conception de ce livre s'inscrit dans un projet rassemblant trois épiceries sociales ou solidaires :
« Les saveurs solidaires » du Centre Communal d'Action Social de Nice, l'Epicerie sociale de l'association ADAM et Solid'Act de la Fondation de Nice, la Banque Alimentaire et HETIS (Haute École du Travail et de l'Intervention Sociale), mobilisant une quarantaine de participants bénéficiaires, étudiants et salariés de ces structures.

Des recettes, des rencontres, des savoir-faire... et surtout des liens qui se créent et qui durent.

LOUPANTA
Cuisiner ensemble
Échanger
Écrire, partager
Apprendre les uns des autres

Ce projet est inspiré des constats, recherches et recommandations nutritionnelles visant à réduire la consommation de produits alimentaires ultra-transformés, notamment pour les foyers les plus précaires. Réaliser un livre de recettes constituait une entrée directe à l'alimentation des personnes concernées, pour rassembler leurs multiples voix, sans réduire leur alimentation au « stricto-pratico-pratique » du petit budget. Chaque auteur s'est saisi de sa recette comme d'un langage pour adresser une astuce, un conseil, une attention, un message. Ces mangeurs donnant à leurs lecteurs-mangeurs de quoi combler leurs papilles et susciter un tissu d'évocations.

Mangeurs, dans le groupe évidemment nous le sommes tous, et chacun quel que soit son statut, s'est embarqué dans ce projet où nous avons mariné nos aliments et salivé les mots dans des bains d'ateliers d'écriture, cuisiné en compagnie d'une cheffe pour mieux les déguster ensemble, réfléchi à l'équilibre alimentaire accompagné d'une diététicienne et enfin et surtout nous avons écrit, pensé, parlé, échangé et parlementé pour construire ce livre pour qu'il vous soit, chers lecteurs, agréable, utile et vraiment vôtre !

DES RECETTES QUI CIRCULENT

Des recettes
qui grandissent
en se partageant.

On échange, on s'inspire.

On apprend les uns des autre

autres.

Chacun apporte ses astuces, son histoire, sa petite touche.

Ces recettes voyagent, des uns aux autres, de génération en génération.

HIVER

Décembre · Janvier · Février

Le temps des plats qui mijotent

« En hiver, on prend le temps. On choisit des produits simples, on les cuisine doucement, on se régale ensemble.

LÉGUMES

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Radis
- Salsifis
- Topinambour

FRUITS

- Citron
- Clémentine
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

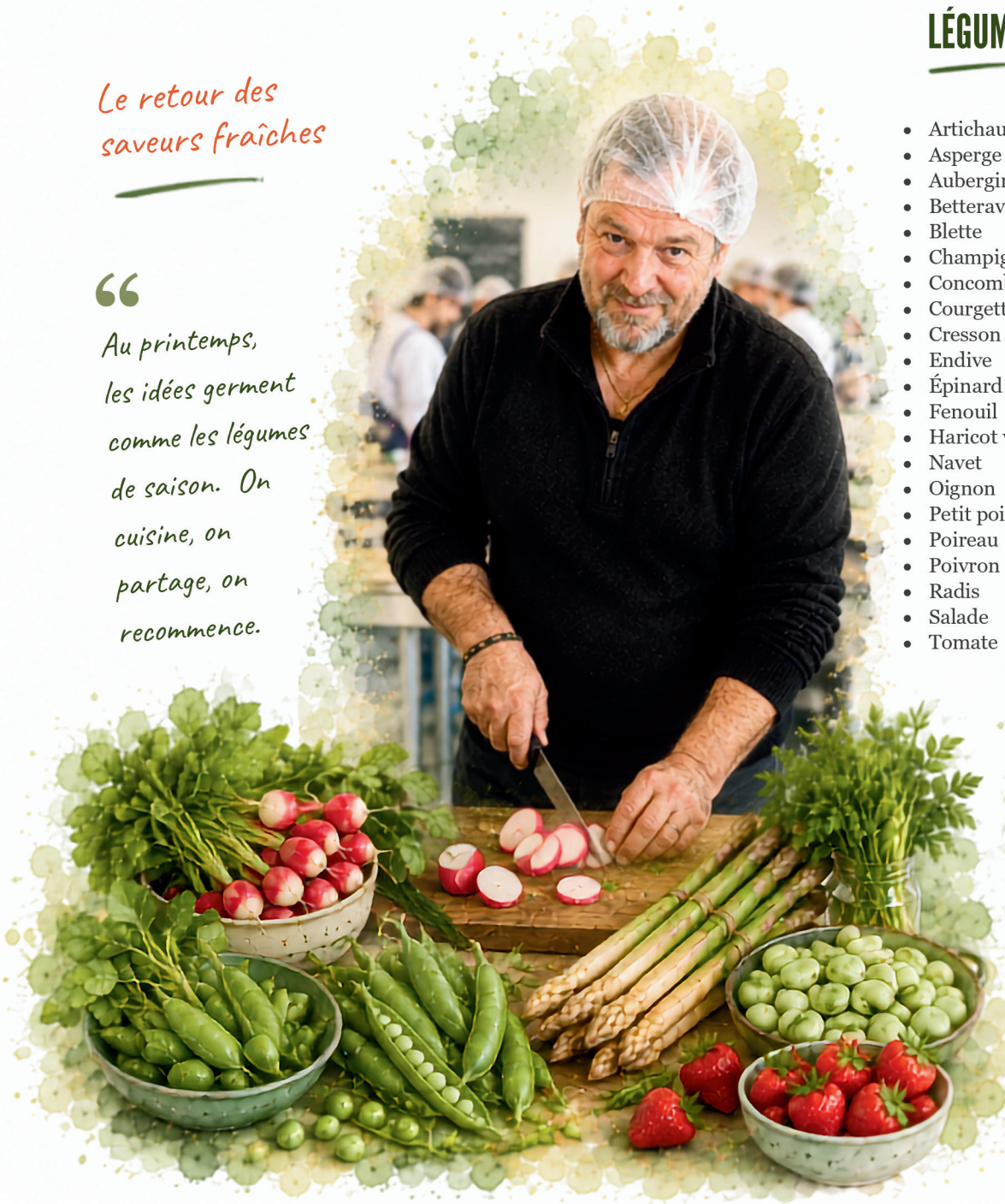
Les légumes d'hiver réchauffent les repas partagés.

PRINTEMPS

Mars · Avril · Mai

Le retour des saveurs fraîches

> *Au printemps, les idées germent comme les légumes de saison. On cuisine, on partage, on recommence.*



LÉGUMES

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Navet
- Oignon
- Petit pois
- Poireau
- Poivron
- Radis
- Salade
- Tomate

FRUITS

- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Pamplemousse
- Pastèque
- Pêche
- Pomme
- Rhubarbe

Les premiers légumes annoncent les beaux jours.

ÉTÉ

Des couleurs dans nos assiettes !

Juin · Juillet · Août

« En été, on profite de la générosité du jardin. On cuisine, on partage, on savoure.

LÉGUMES

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Chou-fleur
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Maïs
- Oignon
- Petit pois
- Poireau
- Poivron
- Potiron
- Radis
- Tomate
- Salade

FRUITS

- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Noisette
- Noix
- Nectarine
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Raisin

Les saveurs de l'été invitent à la convivialité.

AUTOMNE

Septembre · Octobre · Novembre

Les saveurs qui réchauffent

> *« En automne, on ralentit, on cuisine, on partage les trésors de la saison.*

LÉGUMES

- Ail
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Cresson
- Échalotte
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salade
- Salsifis
- Topinambour

FRUITS

- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Coing
- Figue
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Noisette
- Noix
- Poire
- Pomme
- Raisin

Les récoltes d'automne inspirent la cuisine généreuse.

4 FAÇONS *de cuisiner les produits de saison*

Avec quelques gestes simples, les fruits et légumes se transforment en repas savoureux.

Crus

Ingrédients frais à déguster sans cuisson.

Mijotés

Plats mijotés à feu doux, en cocotte ou à la casserole.

Crus, cuits au four, mijotés ou mixés : chaque mode de préparation révèle de nouvelles saveurs

Au four

Cuissons au four, préparations gratinées ou rôties.

Mixés

Soupes, purées, smoothies et sauces

4 Modes

LES RECETTES CRUES

Frais, rapides et colorées, les préparations crues mettent en valeur le goût des aliments. Quelques ingrédients suffisent pour composer un repas simple, équilibré et plein de vitalité.

Légumes & Fruits

Croquants & vivants

Découpés finement, prêts en quelques minutes. Ils apportent fraîcheur, croquant et énergie. La base vivante de chaque salade.

Protéines

Nourrissantes & utiles

Animales ou végétales, elles apportent une consistance au plat. Poisson, œufs, légumineuses... à choisir selon ses envies ou ce que l'on a sous la main.

Sauce

Le liant essentiel

Une base simple : 3 cuillères d'huile, 1 cuillère de vinaigre, sel, poivre. Puis on ajuste selon ses goûts : moutarde, miel, citron... La sauce relève les saveurs et lie tous les éléments entre eux.

Toppings

La touche finale

Oignons frits, croûtons, citron confit, graines ou fruits secs... Ils ajoutent du croquant, du relief et de la surprise. La petite touche qui fait toute la différence.

Chaque saison compose
ses propres salades.

RECETTES CRUES

20 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

SALADE DE FENOUIL

HARENG FUMÉ, OIGNONS FRITS ET PIMENT DOUX

de Charlène

Voici une recette réalisée à partir d'un légume moins consommé : le fenouil. Associé au hareng fumé, il permet de réaliser une salade croquante, riche en oméga 3 et pleine de vitamines. Une façon simple et savoureuse d'apporter fraîcheur et équilibre.

INGRÉDIENTS

- 2 bulbes de fenouil frais
- 200 à 250 g de hareng fumé (en filets sous vide, en boite ou en conserve)
- 1 petit oignon rouge
- 1 piment doux rouge
- 1 citron (zeste + jus)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde douce (facultatif)
- Sel (léger, le hareng est déjà salé)
- Poivre noir
- Huile neutre pour friture
- Farine (pour les oignons frits)

ASTUCE

Ajouter quelques brins d'aneth frais pour une touche nordique.

ANTI-GASPI

Le fenouil se conserve plusieurs jours au réfrigérateur. Les restes peuvent être émincés et ajoutés dans une soupe, une poêlée ou une salade composée.

VARIANTES

Ajouter quelques fines tranches de pomme verte pour une note acidulée. Le hareng peut être remplacé par du maquereau ou du hareng au vinaigre.

PRÉPARATION

1.
ÉMINCER TRÈS FINEMENT L'OIGNON ROUGE. LE SÉPARER EN LAMELLES, LE PASSER LÉGÈREMENT DANS LA FARINE ET LE FAIRE FRIRE DANS L'HUILE CHAUDE JUSQU'À CE QU'IL SOIT DORÉ ET CROUSTILLANT. ÉGOUTTER SUR DU PAPIER ABSORBANT, SALER TRÈS LÉGÈREMENT ET RÉSERVER.

2.
COUPER LE FENOUIL EN FINES LAMELLES (IDÉALEMENT À LA MANDOLINE). ÉMINCER FINEMENT LE PIMENT DOUX (RETIRER LES GRAINES SI BESOIN).

3.
COUPER LE HARENG FUMÉ EN MORCEAUX OU EN LANIÈRES.

4.
DANS UN BOL, MÉLANGER LE JUS ET UN PEU DE ZESTE DE CITRON, L'HUILE D'OLIVE, LA MOUTARDE ET LE POIVRE (TRÈS PEU DE SEL). FOUETTER JUSQU'À OBTENIR UNE SAUCE HOMOGÈNE.

5.
MÉLANGER LE FENOUIL ET LE PIMENT DOUX AVEC LA VINAIGRETTE.

6.
AJOUTER LE HARENG FUMÉ ET MÉLANGER DÉLICATEMENT. DRESSER DANS UN PLAT OU DES ASSIETTES, PUIS PARSEMER D'OIGNONS FRITS JUSTE AVANT DE SERVIR.

> *C'est une recette simple, fond de frigo...mais terriblement originale et bonne pour la santé !*
>
> Charlène

RECETTES CRUES

25 min.
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

SALADE SAVOYARDE

de Patrick

Une recette simple et peu coûteuse qui ravive quelques souvenirs de jeunesse. À la sortie du service militaire, Patrick occupait le poste d'aide-cuisinier plongeur et préparait régulièrement cette salade savoyarde généreuse et conviviale.

INGRÉDIENTS

- 1 laitue (ou batavia)
- 4 œufs
- 150 g de lardons fumés
- 100 g de gruyère râpé
- Croûtons dorés
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre (de vin ou de cidre)
- 1 c. à café de moutarde
- Sel
- Poivre

ASTUCE

Laissez tiédir les lardons avant de les ajouter pour préserver le croquant de la salade.

ANTI-GASPI

Le pain de la veille retrouve ici une seconde vie en apportant du goût et du croustillant.

VARIANTES

Remplacer le gruyère par du comté ou de la tomme. Ajouter quelques noix pour encore plus de caractère.

PRÉPARATION

1.

FAIRE REVENIR LES LARDONS DANS UNE POÊLE À SEC JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT BIEN DORÉS ET CROUSTILLANTS. RÉSERVER.

2.

FAIRE CUIRE LES ŒUFS 10 MINUTES DANS L'EAU BOUILLANTE. RAFRAICHIR, ÉCALER ET COUPER EN QUARTIERS.

3.

PRÉPARER LA VINAIGRETTE DANS UN BOL, MÉLANGER L'HUILE D'OLIVE, LE VINAIGRE, LA MOUTARDE, LE SEL ET LE POIVRE.

4.

LAVER ET ESSORER LA LAITUE. COUPER GROSSIÈREMENT LES FEUILLES ET LES DISPOSER DANS UN GRAND SALADIER.

5.

LES LARDONS ENCORE TIÈDES, LE FROMAGE RÂPÉ ET MÉLANGER DÉLICATEMENT.

6.

AJOUTER LES QUARTIERS D'ŒUFS ET LES CROÛTONS. ARROSER DE VINAIGRETTE ET MÉLANGER JUSTE AVANT DE SERVIR.

“ *Certaines recettes nous suivent bien pendant des années.* Patrick

RECETTES CRUES

25 min.
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

ROULEAUX DE PRINTEMPS
de Rachel

Rachel est adepte du cru et de la fraîcheur. Elle nous propose une idée pour manger simple et libre, avec du croquant et de la fraîcheur. Déclinable selon les crudités et les herbes aromatiques disponibles, cette recette s'adapte aux goûts de chacun et invite à une cuisine colorée et pleine de saveurs.

INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de riz
- 100 g de vermicelles de riz
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 1 poignée de laitue croquante
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 150 g de crevettes cuites ou 150 g de tofu mariné
- Cacahuètes

SAUCE

- 1 morceau de gingembre frais
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à café d'huile de sésame (facultatif)
- Sel, poivre

ASTUCE

Ne surchargez pas les rouleaux : quelques ingrédients bien répartis suffisent pour obtenir une belle tenue et un roulage facile.

ANTI-GASPI

Une excellente façon d'utiliser les crudités restantes du réfrigérateur ainsi que les herbes fraîches avant qu'elles ne s'abîment.

VARIANTES

Ajouter de l'avocat, des courgettes, des cacahuètes ou des amandes. Version tofu ou version crevettes selon les envies.

PRÉPARATION

1.
COUPER LE TOFU (OU LES CREVETTES) EN BÂTONNETS ET FAIRE MARINER 15 MINUTES DANS LA SAUCE SOJA, LE CITRON VERT ET UN PEU DE GINGEMBRE RÂPÉ.

2.
LAVER ET COUPER LE CONCOMBRE EN FINS BÂTONNETS. ÉPLUCHER ET RÂPER OU COUPER LA CAROTTE EN JULIENNE.

3.
LAVER ET SÉCHER LA LAITUE, LA MENTHE ET LA CORIANDRE. EFFEUILLER SI BESOIN.

4.
CUIRE LES VERMICELLES DE RIZ SELON LES INDICATIONS DU PAQUET. ÉGOUTTER ET RINCER À L'EAU FROIDE.

5.
TREMPER UNE FEUILLE DE RIZ DANS UN PLAT D'EAU TIÈDE PENDANT 10 À 15 SECONDES JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT SOUPLE.

6.
DÉPOSER LA FEUILLE DE RIZ À PLAT SUR UN TORCHON PROPRE. GARNIR AU CENTRE AVEC LAITUE, VERMICELLES, CAROTTE, CONCOMBRE, HERBES FRAÎCHES ET TOFU OU CREVETTES.

7.
REPLIER LES CÔTÉS VERS LE CENTRE, PUIS RABATTRE LE BAS DE LA FEUILLE DE RIZ SUR LA GARNITURE.

8.
ROULER BIEN SERRÉ JUSQU'AU BOUT. RÉPÉTER L'OPÉRATION AVEC LE RESTE DES INGRÉDIENTS.

> *Manger simple, libre et coloré.*
>
> *Rachel*

RECETTES CRUES

15 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

CAROTTES RÂPÉES

SAUCE À L'ORANGE ET GRAINES DE COURGE

Recette des ateliers

Simple, colorée et pleine de fraîcheur, cette salade associe la douceur de la carotte à l'acidité naturelle de l'orange. Les graines de courge apportent du croquant tandis que la sauce révèle toutes les saveurs. Une recette économique et facile à préparer qui trouve sa place au quotidien.

INGRÉDIENTS

- 4 à 5 carottes
- 1 orange
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel
- 2 c. à soupe de graines de courge
- Sel
- Poivre

ASTUCE

Ajouter un peu de zeste d'orange pour renforcer les arômes.

ANTI-GASPI

Les fanes de carottes peuvent être utilisées pour préparer un pesto ou parfumer une soupe.

VARIANTES

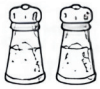
Ajouter des raisins secs, de la pomme râpée ou quelques noix pour varier les textures.

PRÉPARATION

1.
ÉPLUCHER ET RAPER LES CAROTTES.

2.
PRESSER L'ORANGE ET RÉCUPÉRER UN PEU DE ZESTE.

3.
MÉLANGER LE JUS D'ORANGE. L'HUILE D'OLIVE ET LE MIEL.

4. 
ASSAISONNER AVEC SEL ET POIVRE.

5.
VERSER LA SAUCE SUR LES CAROTTES RAPÉES.

6.
AJOUTER LES GRAINES DE COURGE JUSTE AVANT LE SERVICE.

> *« Quelques ingrédients suffisent parfois à faire naître une belle recette. »*

LES RECETTES AU FOUR

La cuisson au four transforme des ingrédients simples en plats généreux et savoureux. Elle sublime les légumes, valorise les restes et permet de cuisiner facilement pour plusieurs personnes.

Légumes

Fondants & de saison

Coupés en morceaux, ils rôtissent doucement au four. Ils deviennent fondants, légèrement dorés et concentrent leurs saveurs. Une base simple, nourrissante et pleine de goût.

Protéines

Dorées & généreuses

Œufs, fromage, tofu, poisson ou viande. Les protéines complètent le plat et apportent de la consistance. À choisir selon ses envies et les produits disponibles.

Assaisonnement

Le secret du goût

Huile d'olive, épices, herbes... Un ingrédient simple qui permet de relever et d'enrober. C'est lui qui crée la gourmandise et le parfum du plat.

Toppings

La touche finale

Houmous, herbes fraîches, graines... Ils apportent fraîcheur, contraste et relief après cuisson. La petite touche qui équilibre et réveille le plat.

Au four, le temps fait
naître des saveurs
généreuses.

RECETTES AU FOUR

50 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

LÉGUMES RÔTIS SUR HOUMOUS

de Charlène

Une recette colorée, fondante et savoureuse, inspirée de la cuisine de Jamie Oliver. Facile à préparer, déclinable à l'infini selon les légumes de saison ou du placard.

INGRÉDIENTS

POUR LES LÉGUMES RÔTIS

- 3 carottes
- 3 pommes de terre à chair ferme
- 400 g de courge (butternut, potimarron ou autre)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café de thym ou de romarin
- Sel, poivre

POUR LE HOUMOUS

- 1 boite (400 g) de pois chiches cuits (égouttés et rincés)
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'1 citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 à 4 c. à soupe d'eau (selon texture souhaitée)

ASTUCE

Pour un houmous encore plus lisse, ajouter quelques glaçons en fin de mixage;

ANTI-GASPI

Cette recette est idéale pour utiliser les légumes un peu fatigués qui attendent dans le bac du réfrigérateur.

VARIANTES

Ajouter de la coriandre, de la feta émiettée ou quelques graines torréfiées pour davantage de contraste.

PRÉPARATION

1.
PRÉCHAUFFER LE FOUR À 200°C (CHALEUR TOURNANTE).

2.
ÉPLUCHER LES LÉGUMES ET LES COUPER EN BÂTONNETS OU EN CUBES RÉGULIERS.

3.
DISPOSER LES LÉGUMES SUR UNE PLAQUE COUVERTE DE PAPIER CUISSON. ARROSER D'HUILE D'OLIVE, AJOUTER LE CUMIN, LE PAPRIKA, LE THYM, LE SEL ET LE POIVRE.
MÉLANGER BIEN AVEC LES MAINS.

4.
ENFOURNER 30 À 40 MINUTES. EN MÉLANGEANT À MI-CUISSON, JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT TENDRES ET BIEN DORÉS.

5.
MIXER LES POIS CHICHES, L'AIL, LE CITRON ET L'HUILE D'OLIVE.
AJOUTER PROGRESSIVEMENT L'EAU JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE LISSE ET CRÉMEUSE. RECTIFIER EN SEL.

6.
ÉTALER LE HOUMOUS DANS LE FOND D'UN PLAT OU DES ASSIETTES ET DISPOSER LES LÉGUMES RÔTIS TIÈDES PAR-DESSUS. TERMINER AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE, DES GRAINES, DES HERBES FRAICHES ET UNE PINCÉE DE PAPRIKA FUMÉ OU DE ZAATAR.

« Une recette de mon amoureux, impeccable pour épater la galerie en deux minutes ! »

Charlène

RECETTES AU FOUR

1h20
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Toutes saisons
Facile à trouver

4 à 6 personnes
Pour un repas

LASAGNES
de Marie-Thérèse

Marie-Thérèse prépare souvent ces lasagnes lorsque ses enfants viennent à la maison. Chez elle, ce plat accompagne les moments de partage, les rires et les grandes tablées.

INGRÉDIENTS

POUR LA SAUCE BOLOGNAISE

- 350 g de viande hachée (bœuf ou mélange bœuf/porc)
- 1 boite (400 g) de tomates concassées
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 2 c.a.soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

POUR LA BÉCHAMEL

- 50 cl de lait
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- Sel, poivre, noix de Muscade

AUTRES

- 12 à 15 plaques de lasagnes
- 60 à 80 g de parmesan râpé (ou fromage râpé)

ASTUCE

Préparer les lasagnes la veille permet aux saveurs de mieux se développer. Réchauffées doucement, elles n'en seront que meilleures !

ANTI-GASPI

Courgettes, champignons ou lentilles peuvent remplacer une partie de la viande : un plat savoureux et économique.

VARIANTES

Remplacer certaines plaques de pâtes par de fines tranches de courgettes ou de butternut pour une version plus légère.

PRÉPARATION

1.
ÉPLUCHER ET ÉMINCER L'OIGNON, LA CAROTTE ET LE CÉLERI EN PETITS DÉS.

2.
FAIRE REVENIR DANS UNE GRANDE CASSEROLE, FAIRE CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE. FAIRE REVENIR L'OIGNON, LA CAROTTE ET LE CÉLERI 5 MINUTES.

3.
AJOUTER LA VIANDE HACHÉE ET FAIRE REVENIR JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT BIEN DORÉE. SALER, POIVRER.

4.
AJOUTER LES TOMATES CONCASSÉES ET LES HERBES. COUVRIR ET LAISSER MIJOTER À FEU DOUX 30 À 40 MINUTES EN REMUANT DE TEMPS EN TEMPS.

5.
POUR LA BÉCHAMEL, FAIRE FONDRE LE BEURRE DANS UNE CASSEROLE.
AJOUTER LA FARINE, MÉLANGER 1 MINUTE PUIS VERSER LE LAIT PETIT À PETIT EN FOUETTANT.
LAISSER ÉPAISSIR 5 MINUTES. SALER, POIVRER ET AJOUTER UNE PINCÉE DE MUSCADE.

6.
DANS UN PLAT À GRATIN, ALTERNER : UNE COUCHE DE SAUCE BOLOGNAISE, UNE COUCHE DE BÉCHAMEL, DES PLAQUES DE LASAGNES. TERMINER PAR DE LA BÉCHAMEL ET DU FROMAGE RÂPÉ.

7.
ENFOURNER À 180°C (CHALEUR TOURNANTE) PENDANT 35 À 40 MINUTES JUSQU'À CE QUE LE DESSUS SOIT BIEN DORÉ ET GRATINÉ

« Petite, je les demandais à ma mère. Aujourd'hui, ce sont mes enfants qui me les réclament. »

Marie-Thérèse

RECETTES AU FOUR

1h20
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Toutes saisons
Facile à trouver

4 à 8 personnes
Pour un repas

HACHIS PARMENTIER

de Laurence

Ce hachis parmentier évoque pour Laurence de précieux souvenirs d'enfance. Pendant sa grossesse, c'était l'un des plats qu'elle aimait retrouver avec plaisir, et déjà à la cantine, il figurait parmi ses grands favoris.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre (à chair farineuse)
- 500 g de viande hachée de bœuf
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 10 cl de crème fraîche
- 1 tablette de bouillon de bœuf
- 1 jaune d'oeuf
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- Noix de muscade râpée
- Fromage râpé (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

ASTUCE

Une pincée de noix de muscade apporte du caractère à la purée et souligne sa douceur naturelle.

ANTI-GASPI

Le hachis parmentier est idéal pour utiliser un reste de viande cuite ou de purée. Il se conserve très bien et se réchauffe à merveille.

VARIANTES

Remplacer une partie de la viande par des lentilles ou ajouter quelques herbes de Provence dans la sauce pour une version parfumée et économique.

PRÉPARATION

1.
ÉPLUCHER ET COUPER LES POMMES DE TERRE.
LES FAIRE CUIRE DANS UNE GRANDE CASSEROLE D'EAU SALÉE JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT TENDRES. ÉGOUTTER.

2.
ÉMINCER LES OIGNONS ET LES FAIRE REVENIR DANS UN PEU D'HUILE D'OLIVE. AJOUTER L'AIL HACHÉ ET LAISSER DORER.

3.
AJOUTER LA VIANDE HACHÉE ET FAIRE REVENIR JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT BIEN DORÉE.
SALER, POIVRER.

4.
COUPER LES TOMATES EN DÉS ET LES AJOUTER À LA VIANDE. ÉMIETTER LE BOUILLON DE BŒUF. LAISSER MIJOTER À FEU DOUX 15 À 20 MINUTES.
MÉLANGER LA CRÈME FRAÎCHE AVEC LE JAUNE D'ŒUF, PUIS L'INCORPORER À LA PRÉPARATION.

5.
ÉCRASER LES POMMES DE TERRE AVEC LE BEURRE, SALER, POIVRER ET AJOUTER UNE PINCÉE DE NOIX DE MUSCADE.
MÉLANGER.

6.
DANS UN PLAT À GRATIN, DÉPOSER LA VIANDE À LA TOMATE, PUIS RECOUVRIR DE PURÉE ET SAUPOUDRER DE FROMAGE RÂPÉ.

7.
ENFOURNER À 200°C (CHALEUR TOURNANTE) PENDANT 25 À 30 MINUTES JUSQU'À CE QUE LE DESSUS SOIT BIEN DORÉ ET GRATINÉ.

> « À la cantine, je n'aimais presque rien. Sauf le hachis parmentier. »
>
> Laurence

RECETTES AU FOUR

1h00
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 à 6 personnes
Pour un repas

POMMES DE TERRE À LA BAYONNAISE

de Michel

Michel affectionne les recettes simples et généreuses qui transforment quelques ingrédients du quotidien en un repas réconfortant. Avec des pommes de terre, des œufs et un peu de lait, il obtient un plat doré et moelleux qui rappelle les repas familiaux d'autrefois.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre
- 4 œufs
- 10 cl de lait
- 30 g de beurre
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

ASTUCE

Privilégier une cuisson vapeur ou au micro-ondes pour préserver davantage les qualités nutritionnelles des pommes de terre.

ANTI-GASPI

Cette préparation permet de réutiliser une purée restante en lui donnant une seconde vie au four.

PRÉPARATION

1.
LAVER LES POMMES DE TERRE ET LES CUIRE À LA VAPEUR OU DANS L'EAU SALÉE JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT TENDRES.

2.
EGOUTTER LES POMMES DE TERRE, LES ÉCRASER EN PURÉE DANS UN SALADIER

3.
AJOUTER LE SEL, LE POIVRE ET UNE PINCÉE DE NOIX DE MUSCADE.
BIEN MÉLANGER.

4.
BATTRE LES ŒUFS, LES INCORPORER À LA PURÉE AVEC LE LAIT. MÉLANGER JUSQU'À OBTENTION D'UNE PRÉPARATION HOMOGÈNE.

5.
BEURRER UN PLAT À GRATIN ET Y VERSER LA PRÉPARATION. LISSER LE DESSUS.

6.
ENFOURNER À 200°C (CHALEUR TOURNANTE) PENDANT 40 À 45 MINUTES JUSQU'À CE QUE LE DESSUS SOIT BIEN DORÉ.

VARIANTES

Ajouter quelques herbes fraîches, du fromage râpé ou une pointe d'ail pour personnaliser la recette.
Avec un verre de vin rouge faite “chabrot” pour terminer

“ *Avec peu d'ingrédients, on fait de bons repas.* Michel

LES RECETTES MIJOTÉES

La cuisine mijotée repose sur quelques éléments simples qui, associés et cuits lentement, subliment les saveurs.

Base aromatique

Le point de départ du goût

Oignon, ail, herbes ou épices sont revenus doucement. Ils libèrent leurs parfums et créent la base qui donnera toute sa profondeur au plat.

Ingrédients principaux

Le cœur du plat

Légumes, légumineuses, poisson ou viande cuisent lentement ensemble. Ils deviennent tendres et s'imprégnent des saveurs du bouillon.

Bouillon/crème

Le liant

Ajouté au fil de la cuisson, il enveloppe les ingrédients et permet aux arômes de se développer lentement. C'est lui qui apporte l'onctuosité au plat.

Ajustements

La touche finale

Herbes fraîches, filet d'huile ou quelques épices viennent réveiller le plat juste avant le service. Une finition simple qui apporte fraîcheur et équilibre.

La cuisson lente révèle toute la richesse des ingrédients.

RECETTES MIJOTÉES

30 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 à 6 personnes
Pour un repas

DAHL DE LENTILLES CORAIL

de Rachel

Rachel aime les épices et les recettes qui voyagent. Son dahl se transforme selon les légumes disponibles et accueille volontiers les restes du réfrigérateur. Une cuisine simple et parfumée.

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)
- 1 c. à café de pâte de curry et de curcuma
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche (facultatif)
- Eau

ASTUCE

Le dahl se congèle très bien en portions individuelles. Pensez-y pour les jours où le temps manque.

ANTI-GASPI

Cette recette accueille facilement les légumes oubliés du réfrigérateur : carottes, courgettes, épinards, patates douces, restes de légumes rôtis…

PRÉPARATION

1.
RINCER LES LENTILLES CORAIL.
LES FAIRE CUIRE DANS UNE CASSEROLE
AVEC 3 FOIS LEUR VOLUME D'EAU
ET LE CURRY. 15 À 20 MIN À FEU DOUX.

2.
PENDENT CE TEMPS, ÉMINCER L'OIGNON,
L'AIL ET LE GINGEMBRE.
LES FAIRE REVENIR DANS L'HUILE
JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DORÉS.

3.
AJOUTER LA TOMATE COUPÉE EN DÉS
ET LAISSER, MIJOTER 5 MINUTES
JUSQU'À OBTENIR UNE SAUCE ÉPAISSE.

4.
AJOUTER LES LENTILLES CUITES
MÉLANGER. SALER, POIVRER
LAISSER MIJOTER ENCORE 10 MINUTES
EN AJOUTANT UN PEU D'EAU SI BESOIN.

5.
SERVIR BIEN CHAUD, PARSEMÉ
DE CORIANDRE FRAICHE.
ACCOMPAGNER DE RIZ OU DE PAIN PLAT.

VARIANTES

Ajouter des pois chiches pour plus de consistance.
Remplacer une partie de l'eau par du lait de coco
pour plus d'onctuosité.

> *Une recette qui accepte ce qui se trouve dans le frigo*
> *Rachel*

RECETTES MIJOTÉES

1h30
Préparation et cuisson

Généreux
Budget plus élevé

Saisons
Automne/Hiver

4 à 6 personnes
Pour un repas

BLANQUETTE DE VEAU

de Philippe

Philippe ne tient pas de longs discours lorsqu'il s'agit de sa blanquette. Cette recette, il l'a apprise lors d'un stage réalisé chez Bocuse il y a plus de quarante ans. Ce plat qui demande un peu de patience et quelques gestes précis. C'est un plaisir de le transmettre pour qu'il traverse les générations.

INGRÉDIENTS

- 800 g à 1 kg de veau pour blanquette
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 200 g de champignons de Paris
- 1 bouquet garni
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 20 cl de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- ½ citron
- Sel et poivre

ASTUCE

Ne faites jamais bouillir la sauce après l'ajout du jaune d'œuf. Elle conservera ainsi toute son onctuosité.

ANTI-GASPI

Le blanc d'œuf restant peut être utilisé pour réaliser des amaretti ou être ajouté à une omelette.

PRÉPARATION

1.
DÉPOSER LE VEAU DANS UNE GRANDE CASSEROLE ET COUVRIR D'EAU FROIDE. AJOUTER L'OIGNON, LES CAROTTES, LE CÉLERI ET LE BOUQUET GARNI.

2.
PORTER DOUCEMENT À ÉBULLITION PUIS LAISSER CUIRE À FEU DOUX PENDANT ENVIRON UNE HEURE EN ÉCUMANT RÉGULIÈREMENT.

3.
FAIRE REVENIR LES CHAMPIGNONS QUELQUES MINUTES DANS UN PEU DE BEURRE.

4.
PRÉPARER UN ROUX AVEC LE BEURRE ET LA FARINE PUIS INCORPORER PROGRESSIVEMENT DEUX LOUCHES DE BOUILLON.

5.
AJOUTER LA CRÈME FRAÎCHE PUIS LE MÉLANGE JAUNE D'OEUF ET CITRON HORS DU FEU.

6.
INCORPORER LE VEAU ET LES CHAMPIGNONS. SERVIR BIEN CHAUD AVEC DU RIZ BLANC.

VARIANTES

Remplacer une partie du veau par du poulet fermier.
Ajouter quelques petits oignons grelots.
Servir avec du riz, des pommes vapeur ou des tagliatelles.

> « Les recettes prennent du temps, mais elles rendent le temps partagé plus précieux. »
>
> Philippe

RECETTES MIJOTÉES

1h00
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

POULET AUX OLIVES
d'Aïcha

Quand Aïcha prépare son poulet aux olives, elle pense immédiatement à ses enfants. Derrière cette recette se cachent des souvenirs de repas partagés, l'envie de transmettre et le plaisir de voir sa famille réunie autour d'un plat simple et généreux. Elle aime rappeler qu'il se déguste aussi bien avec du pain maison qu'avec des légumes ou quelques frites pour le plaisir.

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet (ou 1 poulet coupé)
- 2 oignons et 3 gousses d'ail
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 citron confit
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café de paprika
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- Sel et poivre
- 50 cl d'eau

ASTUCE
Le plat est encore meilleur réchauffé le lendemain, lorsque les épices ont eu le temps de se diffuser.

ANTI-GASPI
Les restes de poulet aux olives peuvent garnir un sandwich, une brick ou accompagner un riz sauté le lendemain.

VARIANTES
Ajouter quelques pommes de terre. Ajouter du gingembre frais pour une saveur plus relevée.

PRÉPARATION

1. ÉMINCER LES OIGNONS ET HACHER L'AIL. LES FAIRE REVENIR DANS L'HUILE D'OLIVE JUSQU'À CE QU'ILS DEVIENNENT TRANSLUCIDES.

2. AJOUTER LES MORCEAUX DE POULET ET LES FAIRE DORER DE TOUS LES CÔTÉS. AJOUTER LE CURCUMA, LE GINGEMBRE, LA CANNELLE, LE PAPRIKA, SALER ET POIVRER.

3. VERSER L'EAU, COUVRIR ET LAISSER MIJOTER À FEU DOUX PENDANT 25 À 30 MINUTES.

4. AJOUTER LES OLIVES VERTES ET LE CITRON CONFIT COUPÉ EN QUARTIERS. POURSUIVRE LA CUISSON 15 MINUTES.

5. AJOUTER LE MIEL, MÉLANGER DÉLICATEMENT ET LAISSER MIJOTER ENCORE 5 MINUTES À DÉCOUVERT POUR LÉGÈREMENT ÉPAISSIR LA SAUCE.

6. AJOUTER LA CORIANDRE FRAÎCHE CISELÉE ET SERVIR BIEN CHAUD.

> *Quand mes enfants me demandent ce plat, je sais déjà que le repas sera un moment de partage.*
>
> Aïcha

RECETTES MIJOTÉES

2h30
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Saisons
Printemps/Eté

6 personnes
Pour un repas

DOLMA

de Nadia

Nadia tient cette recette de ses grands-parents en Algérie. Chaque dolma lui rappelle les repas de famille et les plats qui mijotaient doucement pendant des heures. Aujourd'hui, c'est elle qui prépare les dolma pour transmettre un peu de cette mémoire à ses enfants.

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes moyennes
- 3 pommes de terre
- 2 poivrons rouges
- 400 g de viande hachée
- 1 oeuf
- 100 g de pois chiches cuits
- 100 g de riz
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- Coriandre fraiche
- Persil frais
- 1 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel, poivre, ras el hanout, cannelle, huile d'olive

ASTUCE

Préparer la farce à l'avance permet de gagner du temps le jour de la cuisson.

ANTI-GASPI

La chair retirée des légumes peut être ajoutée à la sauce ou transformée en soupe.

PRÉPARATION

1. FAIRE REVENIR L'OIGNON DANS UN FILET D'HUILE D'OLIVE. AJOUTER LE CONCENTRÉ DE TOMATE ET QUELQUES BOULETTES FORMÉES AVEC UNE PARTIE DE LA VIANDE HACHÉE.

2. INCORPORER LE PAPRIKA, LE CUMIN, RAS EL HANOUT, CANNELLE, POIVRE NOIR ET LES POIS CHICHES. MÉLANGER QUELQUES MINUTES.

3. VERSER L'EAU CHAUDE ET LAISSER MIJOTER DOUCEMENT POUR DÉVELOPPER LES SAVEURS.

4. PRÉPARER LA FARCE AVEC LA VIANDE HACHÉE, L'OEUF, LE RIZ CUIT, LE PERSIL ET LA CORIANDRE.

5. PENDANT CE TEMPS, ÉVIDER LES COURGETTES, LES POMMES DE TERRE ET LES POIVRONS.

6. FARCIR LES LÉGUMES PUIS LES DÉPOSER DANS LA SAUCE. POURSUIVRE LA CUISSON JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT TENDRES.

VARIANTES

Utiliser du bœuf ou de l'agneau
Ajouter quelques carottes
Remplacer le riz par du pain trempé.

« Chaque dolma raconte un souvenir de famille. »
Nadia

RECETTES MIJOTÉES

1h45
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Saisons
Automne/Hiver

4 à 6 personnes
Pour un repas

PELMENIS

de Liliya

Originaire de Russie, cette recette accompagne Liliya depuis l'enfance. Au fil des années, elle l'a adaptée avec les ingrédients disponibles tout en conservant son esprit d'origine. Les Pelmeni sont devenus un incontournable des repas familiaux et se dégustent toujours dans un bouillon chaud.

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 500 g de farine
- 1 œuf
- 1/2 c. à café de sel
- 200 ml d'eau tiède

POUR LA FARCE

- 400 g de viande hachée (boeuf, porc ou mélange)
- 2 gros oignons
- Sel, poivre noir

POUR LE BOUILLON

- 1,5 litre d'eau
- 2 feuille de laurier
- Sel, poivre noir

ASTUCE

Préparer une grande quantité puis congeler les Pelmeni crus sur une plaque avant de les mettre en sachet. A cuire sans décongélation en ajoutant 1 à 2 minutes

ANTI-GASPI

Une purée d'oignons congelée permet de gagner du temps pour les prochaines préparations.

VARIANTES

Bœuf, porc, volaille ou légumes : la farce s'adapte facilement à ce que l'on a sous la main.

PRÉPARATION

1.
DANS UN SALADIER, MÉLANGER LA FARINE, LE SEL ET L'ŒUF. AJOUTER L'EAU TIÈDE PETIT À PETIT JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE SOUPLE ET NON COLLANTE. PÉTRIR 8 À 10 MINUTES. COUVRIR ET LAISSER REPOSER 30 MINUTES.

2.
ÉMINCER FINEMENT LES OIGNONS. DANS UN SALADIER, MÉLANGER LA VIANDE HACHÉE, LES OIGNONS REVENUS, . SALER ET POIVRER.

3.
FORMER LES PELMENI: ABAISSER LA PÂTE FINEMENT (2 MM ENVIRON). DÉCOUPER DES CERCLES DE 6 À 7 CM DE DIAMÈTRE. DÉPOSER UNE PETITE CUILLÈRE DE FARCE AU CENTRE. REPLIER EN DEMI-LUNE PUIS SOUDER LES BORDS ENSEMBLE POUR FORMER LE RAVIOLI.

4.
PRÉPARER LE BOUILLON EN PORTANT L'EAU À ÉBULLITION, LE LAURIER, LE SEL ET LE POIVRE. LAISSER MIJOTER 10 À 15 MINUTES.

5.
PLONGER LES PELMENIS DANS LE BOUILLON FRÉMISSANT. LORSQU'ILS REMONTENT À LA SURFACE, LAISSER CUIRE ENCORE 5 À 6 MINUTES.

6.
SERVIR BIEN CHAUD DANS DES BOLS AVEC OU SANS BOUILLON. AJOUTER UNE CUILLÈRE DE CRÈME FRAÎCHE ET QUELQUES BRINS D'ANETH FRAIS.

> *« Les ingrédients changent parfois, les Pelmeni restent les mêmes. »*
>
> *Liliya*

RECETTES MIJOTÉES

1h15
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 à 6 personnes
Pour un repas

RIZ PILAO
de Fatima

Fatima prépare ce riz pilao depuis des années pour sa famille. Aux Comores, ce plat parfumé accompagne les repas du quotidien comme les moments de fête. Entre le poulet fondant, les épices et le riz qui absorbe toutes les saveurs, c'est une recette que les enfants réclament encore et encore.

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier coupé en morceaux (ou 1 kg de cuisses/dos de poulet)
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail hachées.
- 1 c. soupe de gingembre frais râpé
- 2 tomates mûres râpées ou mixées
- 2 tasses de riz basmati
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 feuille de laurier
- 1 bâton de cannelle
- 4 à 6 gousses de cardamome
- 3 clous de girofle
- 1 c. à café de cumin moulu
- Sel, poivre
- 2 tasses et demi d'eau bouillante

ASTUCE
Rincer soigneusement le riz avant cuisson permet d'obtenir des grains plus légers et bien séparés.

ANTI-GASPI
Le riz pilao est excellent réchauffé. Les restes peuvent aussi être transformés en salade froide pour le lendemain.

VARIANTES
Remplacer le poulet par du poisson ou du boeuf
Ajouter des carottes ou petits pois

PRÉPARATION

1. RINCER LE POULET AVEC SEL ET CITRON.
MÉLANGER LE POULET AVEC L'AIL, LE GINGEMBRE, LE SEL, LE POIVRE ET DU CUMIN.
LAISSER REPOSER QUELQUES MINUTES.

2. FAIRE REVENIR LES OIGNONS DANS L'HUILE JUSQU'À CE QU'ILS DEVIENNENT LÉGÈREMENT DORÉS.
AJOUTER LE POULET ET LE FAIRE COLORER.

3. AJOUTER LES TOMATES, LA CANNELLE, LA CARDAMOME, LES CLOUS DE GIROFLE ET LE LAURIER.
LAISSER MIJOTER DOUCEMENT.

4. INCORPORER LE RIZ RINCÉ PUIS MÉLANGER DÉLICATEMENT POUR L'ENROBER DE SAUCE ET D'ÉPICES.

5. VERSER L'EAU BOUILLANTE, COUVRIR ET LAISSER CUIRE À FEU DOUX JUSQU'À ABSORPTION COMPLÈTE DU LIQUIDE.

6. LAISSER REPOSER QUELQUES MINUTES AVANT DE SERVIR POUR PERMETTRE AUX SAVEURS DE SE DÉVELOPPER.

> « A la maison, il n'en reste jamais une cuillère !
> Fatima

RECETTES MIJOTÉES

2h00
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Saisons
Automne/Hiver

6 personnes
Pour un repas

SOUPE CORSE

de Jean-Marie

Jean-Marie tient cette recette de Corse. Longtemps consommée dès le matin par les travailleurs, cette soupe généreuse rassemble légumes, haricots et charcuterie dans un même plat. Une cuisine simple, nourrissante et pleine de caractère.

INGRÉDIENTS

- 250 g de haricots blancs secs
- 1 chou vert (environ 1/2)
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 navets
- 1 courgette
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de céleri
- 150 g de lonzu (charcuterie corse)
- 2 feuilles de laurier
- 3 branches de thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 litres d'eau

ASTUCE

Préparer la soupe la veille : elle est souvent encore meilleure réchauffée le lendemain.

ANTI-GASPI

Cette recette accueille facilement les légumes de saison qui commencent à ramollir dans le bac du réfrigérateur.

VARIANTES

Remplacer le lonzu par du jambon cru ou des lardons. Ajouter quelques pâtes pour une soupe encore plus nourrissante.

PRÉPARATION

1. FAIRE TREMPER LES HARICOTS BLANCS LA VEILLE PUIS LES CUIRE JUSQU'À CE QU'ILS DEVIENNENT TENDRES.

2. FAIRE REVENIR LES OIGNONS, L'AIL ET LE CÉLERI DANS L'HUILE D'OLIVE AVEC LE THYM ET LE LAURIER.

3. AJOUTER LE CHOU ÉMINCÉ ET UNE PARTIE DU LONZU COUPÉ EN LANIÈRES.

4. VERSER L'EAU CHAUDE PUIS LAISSER FRÉMIR QUELQUES MINUTES POUR DÉVELOPPER LES SAVEURS.

5. AJOUTER LES POMMES DE TERRE, LES CAROTTES, LES NAVETS, LA COURGETTE ET LES HARICOTS CUITS PUIS POURSUIVRE LA CUISSON.

6. LAISSER MIJOTER JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT FONDANTS PUIS SERVIR BIEN CHAUD AVEC LE RESTE DU LONZU AJOUTÉ AU DERNIER MOMENT.

> *« Une bonne soupe nourrit autant les souvenirs que l'estomac. »*
>
> *Jean-Marie*

RECETTES MIJOTÉES

40 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Saisons
Printemps

4 personnes
Pour un repas

PETITS-POIS AU LARD
de Michel

Michel aime les recettes simples. Avec quelques ingrédients du quotidien, il prépare un plat savoureux.

INGRÉDIENTS

- 800 g de petits-pois frais ou surgelés
- 150 g de lardons fumés ou de jambon en dés
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 25 cl de bouillon de volaille ou de légumes
- 1 bouquet garni
- Quelques brins de persil
- Sel
- poivre

ASTUCE

Ajouter le persil en fin de cuisson pour préserver sa fraîcheur et sa couleur. Avec du vin rouge, faire “chabrot”.

ANTI-GASPI

Cette recette permet d'utiliser un reste de jambon ou quelques lardons déjà entamés.

PRÉPARATION

1. DANS UNE SAUTEUSE, FAIRE REVENIR LES LARDONS À FEU MOYEN JUSQU'À LÉGÈRE COLORATION.

2. AJOUTER L'OIGNON ÉMINCÉ ET LAISSER FONDRE QUELQUES MINUTES. INCORPORER LES PETITS-POIS.

3. VERSER LE BOUILLON DE VOLAILLE OU DE LÉGUMES.
MÉLANGER ET PORTER À FRÉMISSEMENT.

4. AJOUTER LE BOUQUET GARNI, SALER LÉGÈREMENT, POIVRER.

5. LAISSER MIJOTER À FEU DOUX PENDANT 20 À 25 MINUTES JUSQU'À CE QUE LES PETITS-POIS SOIENT TENDRES.

6. RETIRER LE BOUQUET GARNI.
PARSEMER DE PERSIL FRAIS ET SERVIR BIEN CHAUD.

VARIANTES

Ajouter quelques carottes en dés ou une laitue émincée pour une version plus complète.

> « Les plats les plus simples sont souvent ceux que l'on a le plus de plaisir à partager. »
>
> Michel

RECETTES MIJOTÉES

1h00
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

POISSON EN MATELOTE
de Michel

Michel aime les recettes qui ont du caractère.
Cette matelote, héritée de la cuisine traditionnelle française, transforme quelques ingrédients simples en un plat parfumé où le poisson mijote doucement dans une sauce riche en saveurs.
Une recette surprenante qui mérite d'être redécouverte.

INGRÉDIENTS

- 800 g de poisson à chair blanche (colin, lieu noir, cabillaud ou merlu)
- 30 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 2 petits oignons
- 2 échalotes
- 1 c. à soupe de farine
- 25 cl de vin rouge
- Persil frais
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- Sel
- Poivre

ASTUCE
Le poisson est cuit lorsque sa chair devient nacrée et se détache facilement à la fourchette.
Avec du vin rouge, faire “chabrot”.

ANTI-GASPI
La sauce peut être réutilisée le lendemain avec du riz ou des pommes de terre vapeur.

VARIANTES
Champignons de Paris, petits oignons grelots ou quelques carottes viendront enrichir la sauce tout en douceur.

PRÉPARATION

1. ÉPLUCHER PUIS ÉMINCER FINEMENT LES OIGNONS, LES ÉCHALOTES ET L'AIL.
2. DANS UNE COCOTTE, FAIRE FONDRE LE BEURRE ET REVENIR LES AROMATES JUSQU'À CE QU'ILS DEVIENNENT FONDANTS.
3. SAUPOUDRER DE FARINE ET MÉLANGER PENDANT UNE MINUTE AFIN D'OBTENIR UNE BASE LÉGÈREMENT LIÉE.
4. VERSER PROGRESSIVEMENT LE VIN ROUGE TOUT EN MÉLANGEANT.
5. AJOUTER LE THYM, LE LAURIER, LE PERSIL, LE SEL ET LE POIVRE.
6. DÉPOSER DÉLICATEMENT LES MORCEAUX DE POISSON DANS LA SAUCE.
7. COUVRIR ET LAISSER MIJOTER À FEU DOUX PENDANT 20 À 25 MINUTES.
8. SERVIR BIEN CHAUD AVEC LA SAUCE PARFUMÉE.

« Les plats mijotés ont le temps de raconter une histoire. »

Michel

RECETTES MIJOTÉES

1h00
Préparation et cuisson

Généreux
Budget plus élevé

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

BŒUF STROGANOFF

d'Alice

Alice apprécie les plats qui mijotent doucement et parfument la cuisine. Avec ce bœuf Stroganoff, elle propose une recette familiale, simple à préparer et particulièrement réconfortante. Une préparation généreuse qui trouve naturellement sa place dans les repas du quotidien.

INGRÉDIENTS

- 500 g de bœuf
- 2 oignons
- 50 g de beurre
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de paprika
- 20 cl de crème fraîche
- Sel
- Poivre

ASTUCE

Pour une viande plus tendre, la saisir quelques minutes à feu vif avant d'ajouter la crème.

ANTI-GASPI

La sauce restante accompagnera parfaitement du riz, des pâtes ou quelques pommes de terre le lendemain.

VARIANTES

Ajouter quelques champignons de Paris et une pointe de paprika fumé pour une version encore plus parfumée et gourmande.

PRÉPARATION

1. ÉPLUCHER PUIS ÉMINCER LES OIGNONS.
2. FAIRE FONDRE LE BEURRE DANS UNE GRANDE POÊLE OU UNE COCOTTE ET FAIRE REVENIR LES OIGNONS PENDANT ENVIRON 5 MINUTES.
3. AJOUTER LES MORCEAUX DE BŒUF ET LES SAISIR SUR TOUTES LES FACES.
4. INCORPORER LE PAPRIKA, LA MOUTARDE PUIS MÉLANGER SOIGNEUSEMENT.
5. AJOUTER LA CRÈME FRAÎCHE.
6. SALER ET POIVRER SELON VOTRE GOÛT.
7. COUVRIR ET LAISSER MIJOTER À FEU DOUX PENDANT UNE VINGTAINE DE MINUTES.
8. SERVIR BIEN CHAUD ACCOMPAGNÉ DE RIZ, DE PÂTES OU DE POMMES DE TERRE.

> *Les meilleurs repas commencent par les parfums qui s'échappent de la cuisine.*
>
> Alice

RECETTES MIJOTÉES

1h00
Préparation et cuisson

Modéré
Budget moyen

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

POULET AUX CHAMPIGNONS ET À LA CRÈME

de Bertrand

Pour Bertrand, cuisiner ne doit pas forcément être compliqué. Avec ce poulet aux champignons et à la crème, il partage une recette facile, économique et savoureuse, réalisable avec des ingrédients que l'on trouve facilement en épicerie.

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet (avec peau)
- 400 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Persil frais

ASTUCE

Faire dorer le poulet suffisamment longtemps avant d'ajouter la crème afin de développer davantage les saveurs.

ANTI-GASPI

Cette recette permet d'utiliser des champignons frais à consommer rapidement ou des champignons en conserve.

VARIANTES

Quelques champignons forestiers ou une pointe de moutarde apporteront davantage de caractère à la sauce.

PRÉPARATION

1.
ÉPLUCHER ET ÉMINCER L'OIGNON.
ÉMINCER L'AIL.
NETTOYER LES CHAMPIGNONS ET LES COUPER EN LAMELLES.

2.
DANS UNE COCOTTE, FAIRE CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE.
FAIRE DORER LES CUISSES DE POULET SUR TOUTES LES FACES.
SALER, POIVRER ET RÉSERVER.

3.
DANS LA MÊME COCOTTE, FAIRE REVENIR L'OIGNON JUSQU'À CE QU'IL SOIT TRANSLUCIDE ET AJOUTER L'AIL POURSUIVRE 1 MINUTE.

4.
AJOUTER LES CHAMPIGNONS ET LES FAIRE REVENIR JUSQU'À CE QU'ILS AIENT RENDU LEUR EAU ET COMMENCENT À DORER.

5.
REMETTRE LE POULET DANS LA COCOTTE.
AJOUTER LE BOUILLON ÉMIETTÉ ET LA MOITIÉ DE LA CRÈME. COUVRIR ET LAISSER MIJOTER À FEU DOUX PENDANT 25 À 30 MINUTES.

6.
AJOUTER LE RESTE DE CRÈME, MÉLANGER ET LAISSER CUIRE ENCORE 5 À 10 MINUTES À DÉCOUVERT POUR LÉGÈREMENT ÉPAISSIR LA SAUCE. RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT.

7.
SERVIR BIEN CHAUD,
PARSEMÉ DE PERSIL FRAIS.

> *Avec quelques bons ingrédients, on peut préparer un repas simple qui fait toujours plaisir.*
> Bertrand

RECETTES MIJOTÉES

2h00
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Saisons
Automne/Hiver

5 personnes
Pour un repas

SOUPE AU CHOU
d'Hélène

Hélène a fouillé dans ses souvenirs pour partager un moment marquant de son enfance. Réveillée en pleine nuit pour assister à la naissance d'un veau dans la ferme de sa tante et de son oncle, elle se souvient encore de la soupe au chou partagée au petit matin avec la famille, les voisins et le vétérinaire.

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou vert
- 300 g de jarret de porc ou de palette
- 4 saucisses de campagne
- 150 g de lard fumé
- 3 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- Sel
- Poivre

ASTUCE
Comme beaucoup de plats mijotés, cette soupe développe encore davantage ses saveurs lorsqu'elle est réchauffée le lendemain.

ANTI-GASPI
Préparer une grande marmite : les restes se congèlent facilement ou peuvent être mixés en velouté.

VARIANTES
Remplacer le porc par de l'agneau ou du paleron de bœuf. Ajouter quelques haricots blancs pour une version encore plus nourrissante.

PRÉPARATION

1. FAIRE BLANCHIR LES PIEDS DE PORC ET LE LARD DANS UNE GRANDE MARMITE D'EAU BOUILLANTE PENDANT QUELQUES MINUTES. ÉGOUTTER.

2. DÉPOSER LES PIEDS DE PORC, LE LARD ET LE JARRET DANS UNE GRANDE MARMITE. AJOUTER LE CHOU ÉMINCÉ ET LES CAROTTES COUPÉES EN RONDELLES.

3. COUVRIR LARGEMENT D'EAU. PORTER À ÉBULLITION PUIS LAISSER MIJOTER À FEU DOUX PENDANT ENVIRON 1 HEURE.

4. AJOUTER LES POMMES DE TERRE COUPÉES EN MORCEAUX.

5. AJOUTER LES SAUCISSES ET POURSUIVRE LA CUISSON À FEU DOUX PENDANT ENVIRON 30 MINUTES.

6. SERVIR BIEN CHAUD AVEC LES LÉGUMES, LE JARRET, LE LARD ET LES SAUCISSES.

> *« Une soupe au chou, c'est d'abord un moment que l'on partage autour de la table. »*
>
> Hélène

LES RECETTES MIXÉES

Les préparations mixées permettent de réaliser des recettes simples, rapides et nourrissantes. Soupes, veloutés, purées ou smoothies : elles valorisent les produits de saison et transforment quelques ingrédients en préparations douces et gourmandes.

Base

Le coeur de la préparation

Légumes ou fruits, frais ou cuits. Ils apportent la matière, le goût et les nutriments. Une base simple qui s'adapte à la saison et à ce que l'on a sous la main.

Liquide

Pour une texture adaptée

Eau, bouillon ou huile. Ils permettent de mixer facilement et d'obtenir la consistance souhaitée, plus ou moins fluide. À ajuster selon l'usage : soupe, purée ou smoothie.

Assaisonnement

Révéler les saveurs

Sel, poivre, ail, épices... Ils viennent équilibrer et intensifier le goût de la préparation. Un geste simple qui fait toute la différence.

Toppings

La touche finale

Fromage, graines, herbes ou croûtons. Ils apportent du relief, du contraste et de la gourmandise. A ajouter au dernier moment pour enrichir le plat.

Mixer permet
d'associer les saveurs
et de créer des
textures onctueuses.

RECETTES MIXÉS

10 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

1 petit bocal
Pour plusieurs utilisations

PESTO DE FANES
de carottes et de radis

Les fanes de carottes ou de radis sont souvent jetées alors qu'elles sont parfaitement comestibles. Ce pesto simple à préparer leur offre une seconde vie tout en apportant goût, couleur et fraîcheur à de nombreux plats.

INGRÉDIENTS

ASTUCE
Le Grana Padano constitue une alternative plus économique au parmesan.

ANTI-GASPI
Les fanes sont riches en fibres et en vitamines. Elles méritent toute leur place dans la cuisine.

VARIANTES
Remplacer les noix par des noisettes, des amandes ou des graines de tournesol selon ce que l'on a à disposition.

PRÉPARATION

1. LAVER SOIGNEUSEMENT LES FANES À L'EAU CLAIRE POUR ÉLIMINER TOUTE TRACE DE TERRE.
2. RETIRER LES TIGES TROP ÉPAISSES ET NE GARDER QUE LES FEUILLES TENDRES.
3. DANS LE BOL D'UN MIXEUR, PLACER LES FANES, LES NOIX, L'AIL ET LE PARMESAN COUPÉ EN MORCEAUX.
4. VERSER L'HUILE D'OLIVE ET LE JUS DE CITRON.
5. MIXER JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE HOMOGÈNE.
6. SI LE MÉLANGE EST TROP ÉPAIS, AJOUTER UN FILET D'EAU OU UN PEU PLUS D'HUILE D'OLIVE ET MIXER À NOUVEAU.
7. ASSAISONNER AVEC DU SEL ET DU POIVRE SELON LE GOÛT.
8. DÉGUSTER AUSSITÔT OU CONSERVER DANS UN BOCAL AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 4 À 5 JOURS.

> *« Rien ne se perd quand on cuisine avec imagination. »*

Idées pour l'utiliser

- Dans des pâtes ou du riz
- Sur des tartines grillées
- Dans des salades composées
- Avec des légumes rôtis ou des wraps
- Pour relever une soupe ou un velouté

RECETTES MIXÉS

10 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

1 petit bocal
Pour plusieurs utilisations

SAUCE YAOURT
aux herbes fraîches

Fraîche et légère, cette sauce accompagne aussi bien les crudités, les légumes rôtis ou les salades composées. Facile à préparer avec quelques ingrédients du quotidien, elle apporte une touche de douceur et de fraîcheur à de nombreux plats.

INGRÉDIENTS

ASTUCE
Préparer la sauce une heure à l'avance permet aux herbes de libérer pleinement leurs arômes.

ANTI-GASPI
Cette recette permet d'utiliser les herbes fraîches restantes avant qu'elles ne s'abîment.

VARIANTES
Aneth, coriandre, basilic ou estragon peuvent remplacer tout ou partie des herbes selon la saison.

PRÉPARATION

1. LAVER ET SÉCHER LES HERBES.
2. CISELER FINEMENT LES HERBES FRAÎCHES.
3. ÉPLUCHER ET HACHER TRÈS FINEMENT L'AIL.
4. MÉLANGER LE YAOURT AVEC LE JUS DE CITRON.
5. AJOUTER LES HERBES ET L'AIL.
6. INCORPORER L'HUILE D'OLIVE.
7. SALER ET POIVRER SELON LE GOÛT.
8. RÉSERVER AU FRAIS AVANT DE SERVIR.

> « La fraîcheur se cache souvent dans les choses les plus simples. »

Idées pour l'utiliser

- Avec des crudités
- Dans un sandwich
- Avec des pommes de terre
- Dans une salade composée
- Avec des légumes rôtis
- En sauce d'accompagnement

RECETTES MIXÉS

40 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Saisons
Automne/Hiver

4 à 6 personnes
Pour un repas

SOUPE DE COURGE
au lait de coco

Douce, veloutée et réconfortante, cette soupe associe la richesse de la courge à l'onctuosité du lait de coco. Une recette simple qui met en valeur les légumes de saison tout en apportant chaleur et gourmandise.

INGRÉDIENTS

ASTUCE
Ajouter un filet de lait de coco juste avant de servir pour accentuer l'onctuosité.

ANTI-GASPI
Les graines de courge peuvent être lavées, séchées puis torréfiées pour accompagner la soupe.

VARIANTES
Ajouter du curry doux, du gingembre ou une pointe de muscade selon les goûts pour varier les saveurs.

PRÉPARATION

1. ÉPLUCHER ET COUPER LA COURGE EN MORCEAUX.
2. ÉMINCER L'OIGNON ET L'AIL.
3. FAIRE REVENIR L'OIGNON DANS UN FILET D'HUILE.
4. AJOUTER LA COURGE ET L'AIL.
5. COUVRIR D'EAU OU DE BOUILLON.
6. CUIRE JUSQU'À CE QUE LA COURGE SOIT TENDRE.
7. MIXER AVEC LE LAIT DE COCO.
8. ASSAISONNER ET SERVIR CHAUD.

> « Les recettes les plus simples réchauffent souvent le mieux.

Idées pour l'utiliser

- En entrée
- Avec du pain grillé
- Avec des graines torréfiées
- En repas léger
- Avec des croûtons
- En thermos

RECETTES MIXÉS

30 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Saisons
Printemps

4 à 6 personnes
Pour un repas

SOUPE D'ORTIES

Longtemps utilisée dans les cuisines populaires, l'ortie est une plante riche en nutriments et pleine de saveurs. Cette soupe permet de redécouvrir un ingrédient souvent méconnu tout en valorisant les ressources offertes par la nature.

- 300 g d'orties fraiches
- 2 pommes de terre (env. 300 g)
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de crème fraiche (optionnel)
- Sel
- Poivre

ASTUCE

Porter des gants pour manipuler les orties fraiches avant cuisson.

ANTI-GASPI

Les jeunes pousses d'orties peuvent aussi être ajoutées à une omelette ou à une quiche.

VARIANTES

Ajouter une pomme de terre pour une texture plus veloutée ou un peu de crème pour plus d'onctuosité selon les goûts.

PRÉPARATION

1. LAVER SOIGNEUSEMENT LES ORTIES.
2. ÉPLUCHER ET ÉMINCER L'OIGNON.
3. COUPER LES POMMES DE TERRE EN MORCEAUX.
4. FAIRE REVENIR L'OIGNON DANS UN FILET D'HUILE.
5. AJOUTER LES ORTIES ET LES POMMES DE TERRE.
6. COUVRIR D'EAU OU DE BOUILLON.
7. CUIRE JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT TENDRES.
8. MIXER PUIS ASSAISONNER SELON LE GOÛT.

> « Les trésors les plus discrets poussent parfois juste sous nos pas.

Idées pour l'utiliser

- En entrée
- Avec du pain de campagne
- Avec un œuf mollet
- Avec des croûtons
- Avec du fromage frais
- En repas léger

RECETTES MIXÉS

30 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 à 6 personnes
Pour un repas

COMPOTE

de fruits de saison

Simple à préparer, la compote permet de valoriser les fruits mûrs ou légèrement abîmés. Une recette économique à servir aussi bien pour le petit-déjeuner que le dessert.

INGRÉDIENTS

ASTUCE

Mélanger plusieurs variétés de fruits permet d'obtenir une compote plus parfumée.

ANTI-GASPI

Les fruits très mûrs sont parfaits pour préparer une compote maison.

VARIANTES

Remplacer les poires par des coings ou ajouter quelques pruneaux pour une compote plus gourmande.

PRÉPARATION

1. LAVER LES FRUITS.
2. ÉPLUCHER SI NÉCESSAIRE.
3. COUPER LES FRUITS EN MORCEAUX.
4. DÉPOSER DANS UNE CASSEROLE.
5. AJOUTER UN FOND D'EAU.
6. CUIRE À FEU DOUX JUSQU'À CE QUE LES FRUITS SOIENT TENDRES.
7. ÉCRASER OU MIXER SELON LA TEXTURE SOUHAITÉE.
8. LAISSER REFROIDIR AVANT DÉGUSTATION.

> *« Les fruits les plus simples offrent souvent les plus doux souvenirs.*

Idées pour l'utiliser

- Au petit-déjeuner
- Avec un yaourt
- Sur des crêpes
- Avec des gâteaux
- Au goûter
- En dessert

LES GÔUTERS ÉCONOMIQUES

PEU D'INGRÉDIENTS, BEAUCOUP DE PLAISIR

Crêpes, gâteau au yaourt ou beignets : des recettes simples qui traversent les générations et trouvent naturellement leur place à l'heure du goûter.

PEU D'INGRÉDIENTS

Farine, lait, oeufs, sucre... Des produits simples que l'on a souvent déjà chez soi.

FACILES À PRÉPARER

Des recettes accessibles à tous, même avec peu de matériel et un temps réduit.

À PARTAGER

Pour les petits et les grands, à la maison ou à emporter.

La gourmandise ne dépend pas du nombre d'ingrédients.

RECETTES GOÛTERS

30 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 personnes
Pour un repas

CRÊPES
de Marie-Thérèse

Simples, économiques et toujours appréciées, les crêpes de Marie-Thérèse accompagnent aussi bien les goûters que les repas de fête. Chacun peut les garnir selon ses envies pour partager un moment gourmand et convivial.

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 1/2 litre de lait
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe d'huile ou de beurre fondu
- Beurre ou huile pour la cuisson

ASTUCE
Laisser reposer la pâte permet d'obtenir des crêpes plus souples et bien régulières.

ANTI-GASPI
Il reste des crêpes ? Conservez-les empilées au frais et réchaufez-les à la poêle ou au four.

VARIANTES
Pour des crêpes salées, préparez la pâte sans sucre ni sucre vanillé. Garnissez ensuite selon vos envies : fromage, jambon, légumes ou champignons.

PRÉPARATION

1.
VERSER LA FARINE DANS UN SALADIER. AJOUTER LE SUCRE VANILLÉ ET LE SEL. MÉLANGER.

2.
CREUSER UN PUITS AU CENTRE PUIS CASSER LES ŒUFS. COMMENCER À MÉLANGER DOUCEMENT.

3.
VERSER PETIT À PETIT LE LAIT TOUT EN FOUETTANT POUR ÉVITER LES GRUMEAUX.

4.
AJOUTER LE BEURRE FONDU OU L'HUILE. BIEN MÉLANGER.

5.
LAISSER REPOSER LA PÂTE 30 MINUTES AU RÉFRIGÉRATEUR.

6.
FAIRE CHAUFFER UNE POÊLE LÉGÈREMENT BEURRÉE OU HUILÉE.

7.
VERSER UNE LOUCHE DE PÂTE, ÉTALER EN INCLINANT LA POÊLE.

8.
CUIRE 1 À 2 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ JUSQU'À LÉGÈRE COLORATION.

> *« Les crêpes, c'est plus qu'une recette, c'est un moment de partage qui réunit petits et grands. »*
>
> Marie-Thérèse

RECETTES GOÛTERS

1h30
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

4 à 6 personnes
Pour un repas

BAURSAK

BEIGNETS TATARES

de Liliya

La recette de Liliya a voyagé depuis le Tatarstan et le Kazakhstan jusqu'à Nice, portée par les traditions et les souvenirs de sa famille. Ces petits beignets dorés et moelleux accompagnent les moments de fête et de partage. Simples et généreux, ils se dégustent encore tièdes, saupoudrés de sucre ou arrosés d'un filet de miel.

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 2 œufs
- 100 g de beurre fondu
- 2 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de levure sèche
- 150 ml de lait tiède
- Huile pour la friture
- Miel ou sucre glace pour servir

ASTUCE

Humidifier légèrement vos mains pendant le pétrissage plutôt que d'ajouter de l'eau à la pâte : les baursak seront plus moelleux.

ANTI-GASPI

Les baursak se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique et peuvent remplacer biscuits ou goûters industriels.

VARIANTES

À déguster avec du miel, du sucre glace, de la confiture ou simplement avec une tasse de thé bien chaud.

PRÉPARATION

1.
DANS UN SALADIER, MÉLANGER LA FARINE, LE SUCRE, LA LEVURE ET LE SEL.

2.
AJOUTER LES ŒUFS, LE BEURRE FONDU ET LE LAIT TIÈDE.

3.
PÉTRIR LA PÂTE PENDANT 10 MINUTES JUSQU'À CE QU'ELLE SOIT SOUPLE ET HOMOGÈNE.

4.
COUVRIR D'UN LINGE ET LAISSER REPOSER 1 HEURE DANS UN ENDROIT CHAUD, JUSQU'À CE QUE LA PÂTE DOUBLE DE VOLUME.

5.
ÉTALER LA PÂTE SUR 1 CM D'ÉPAISSEUR ET DÉCOUPER DES LOSANGES OU DES CARRÉS.

6.
FAIRE CHAUFFER L'HUILE ET PLONGER LES MORCEAUX DE PÂTE. FRIRE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT BIEN DORÉS.

7.
ÉGOUTTER SUR DU PAPIER ABSORBANT.

8.
SERVIR ENCORE TIÈDES, SAUPOUDRÉS DE SUCRE GLACE.

« Une recette qui voyage et se partage.

Liliya

RECETTES GOÛTERS

55 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Toutes saisons
Facile à trouver

6 à 8 personnes
Pour un repas

GÂTEAU AU YAOURT

d'Aïcha

Simple, moelleux et parfumé, ce gâteau est un classique qui ne manque jamais de faire plaisir.
Recette à faire avec les enfants.
Tentez ! Osez ! Dégustez !

INGRÉDIENTS

- 1 pot de yaourt nature (125 g)
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 1/2 pot d'huile végétale (tournesol)
- 1/2 pot de lait
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- Confiture de votre choix (abricot, fraise, framboise...)
- Amandes efilées (facultatif)

ASTUCE

Utiliser le pot de yaourt vide comme mesure pour tous les ingrédients : simple, pratique et toujours juste!

ANTI-GASPI

Ajouter une confiture entamée ou quelques fruits très mûrs dans la pâte pour apporter de la gourmandise.

VARIANTES

Ajouter des pépites de chocolat, des pommes ou des poires en dés, des zestes d'agrumes ou des amandes effilées.

PRÉPARATION

1.
POUR LA PRÉPARATION DE LA PÂTE, VERSER DANS UN SALADIER LE YAOURT. AJOUTER LE SUCRE ET LE SUCRE VANILLÉ. BIEN MÉLANGER.

2.
AJOUTER LES OEUFS EN LES CASSANT UN À UN.
BIEN MÉLANGER APRÈS CHAQUE AJOUT.

3.
INCORPORER LES INGRÉDIENTS SECS EN AJOUTANT LA FARINE ET LA LEVURE CHIMIQUE.
MÉLANGER JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE LISSE.

4.
AJOUTER LES LIQUIDES EN VERSANT L'HUILE ET LE LAIT.
MÉLANGER DÉLICATEMENT.
AJOUTER LA PINCÉE DE SEL.

5.
BEURRER ET FARINER UN MOULE (ROND OU À CAKE).
VERSER LA PÂTE ET LISSER LE DESSUS.

6.
ENFOURNER À 180°C (CHALEUR TOURNANTE) PENDANT 35 À 40 MINUTES.
VÉRIFIER LA CUISSON AVEC LA POINTE D'UN COUTEAU : ELLE DOIT RESSORTIR SÈCHE.

7.
LAISSER TIÉDIR LE GÂTEAU. NAPPER DE CONFITURE ET PARSEMER D'AMANDES EFFILÉES (FACULTATIF).
DÉGUSTER TIÈDE OU FROID.

« Avec les enfants, il est toujours réussi. Aïcha

LES PETITS PLUS ANTI-GASPI

RIEN NE SE PERD QUAND ON CUISINE AVEC IMAGINATION

Une épluchure, quelques graines, un reste de pain ou des fanes de légumes peuvent encore avoir bien des usages. Avec un peu d'imagination, ces ingrédients peuvent encore révéler tout leur potentiel.

Cuisiner anti-gaspi,
c'est regarder autrement
ce que l'on croyait inutile.

ECONOMISER

Utiliser chaque produit jusqu'au bout pour réduire le gaspillage et faire des économies.

VALORISER

Transformer ce que l'on aurait jeté en mets utiles, savoureux et créatifs.

RECETTES ANTI-GASPI

30 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Difficulté
Facile

CROÛTONS MAISON

Le pain de la veille mérite une seconde vie. Transformé en croûtons croustillants, il apporte du relief aux soupes, aux salades et aux plats du quotidien.

PRÉPARATION

1. Couper le pain rassis en petits cubes.
2. Déposer les morceaux dans un saladier.
3. Ajouter l'huile.
4. Assaisonner avec les herbes, le sel et le poivre.
5. Mélanger pour bien enrober les morceaux.
6. Répartisser sur une plaque recouverte de papier cuisson.
7. Enfourner à 180°C (chaleur tournante) 10 à 15 minutes.
8. Laisser refroidir avant utilisation.

INGRÉDIENTS

- 150 à 200 g de pain rassis
- 1 à 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Herbes de Provence
- Sel
- Poivre

USTENSILES

PLANCHE À DÉCOUPER

COUTEAU

SALADIER

PLAQUE DE CUISSON

VARIANTES

Ajouter de l'ail, du parmesan, du paprika ou des herbes fraîches, selon les envies.

LE PAIN RASSIS

Une seconde vie pour chaque morceau

Un pain devenu trop sec peut être transformé en de nombreuses préparations simples, gourmandes et économiques. Quelques gestes suffisent pour lui offrir une nouvelle place dans la cuisine.

1 PAIN PERDU

Le classique anti-gaspi

Pain trempé dans un mélange œuf-lait puis doré à la poêle.

2 CHAPELURE

Pour paner ou gratiner

Mixer ou râper le pain sec puis conserver dans un bocal.

3 CROÛTONS

Pour les soupes et salades

Quelques morceaux dorés au four apportent du croquant.

4 PUDDING

Le dessert du placard

Une préparation sucrée à base de pain, lait et fruits.

5 TARTINES GRATINÉES

Repas express

À garnir selon ce que l'on a sous la main avant passage au four.

RECETTES ANTI-GASPI

30 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Difficulté
Facile

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Ne jetez plus les épluchures ! Croustillantes et savoureuses, elles se transforment en chips maison, parfaites pour un apéritif, à grignoter ou pour agrémenter une salade.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).
2. Laver soigneusement les légumes. Prélever les épluchures à l'aide d'un économe (carottes, betteraves, courgettes, pommes de terre, patates douces, etc.).
3. Rincer rapidement les épluchures et sécher-les bien dans un torchon propre.
4. Dans un saladier, mélanger-les avec l'huile d'olive, les épices et le sel.
5. Étaler les épluchures en une seule couche sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Enfourner 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillante
7. Laisser refroidir avant de déguster.

INGRÉDIENTS

- Épluchures de légumes (carottes, betteraves, pommes de terre, courgettes, patates douces...)
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de paprika ou d'herbes séchées
- Sel, poivre

USTENSILES

- PLAQUE DE CUISSON
- PAPIER CUISSON
- ÉCONOME

VARIANTES

Ajouter du curry, du cumin, des herbes ou du parmesan râpé avant la cuisson pour plus de goût.

RECETTES ANTI-GASPI

1h00
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Difficulté
Facile

BOUILLON DE LÉGUMES MAISON

Avant de jeter les épluchures et les fanes, pensez au bouillon ! Facile à préparer, il permet de valoriser de nombreux restes de légumes tout en apportant une base savoureuse aux soupes, sauces et plats mijotés.

INGRÉDIENTS

- Épluchures de carottes
- Verts de poireaux
- Pelures d'oignons
- Branches de céleri
- Tiges de persil
- Fanes de radis ou de carottes
- 1 feuille de laurier
- Quelques grains de poivre.
- 1,5 l. d'eau

USTENSILES

- GRANDE CASSEROLE
- PASSOIRE
- LOUCHE
- BOCAL OU BOUTEILLE

PRÉPARATION

1. Rassembler les épluchures et les restes de légumes propres.
2. Les rincer soigneusement.
3. Déposer tous les ingrédients dans une grande casserole.
4. Ajouter l'eau.
5. Incorporer le laurier et le poivre.
6. Porter à ébullition.
7. Laisser mijoter environ 45 minutes.
8. Filtrer puis laisser refroidir avant conservation.

VARIANTES

Ajouter du thym, du romarin ou quelques champignons pour enrichir les arômes. Réaliser aussi ce bouillon à base d'os, arêtes, carapaces.

LES TOPPINGS

LA TOUCHE FINALE QUI CHANGE TOUT

Quelques graines, des pois chiches croustillants, des oignons dorés ou des herbes fraîches suffisent parfois à transformer un plat. Les toppings apportent du croquant, de la couleur et du goût. Faciles à préparer, ils permettent de personnaliser soupes, salades, légumes rôtis ou plats mijotés avec ce que l'on a déjà dans sa cuisine.

+ DE CROQUANT

Graines de courge

+ DE PROTÉINES

Pois chiches croustillants aux épices

+ DE SAVEURS

Épices

FACILES À PRÉPARER

Quelques minutes suffisent.

+ GOURMANDISE

Oignons
croustillants

+ FRAÎCHEUR

Herbes fraîches

+ COULEURS

Graines
et jeunes pousses

« *Les petits détails font souvent les grands plats.* »

PERSONNALISER

Chaque plat
devient unique.

SUBLIMER

Du croquant, du goût
et du relief.

RECETTES TOPPINGS

40 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Difficulté
Facile

POIS CHICHES CROQUANTS

aux épices

Simples à préparer, les pois chiches rôtis deviennent de délicieux toppings croustillants. Riches en protéines et en saveurs, ils apportent du croquant aux soupes, salades et plats.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches égouttés (ou 250 g cuits)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel
- Poivre

USTENSILES

PLAQUE DE CUISSON

PAPIER CUISSON

SALADIER

CUILLÈRE

PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Les sécher soigneusement dans un torchon propre.
3. Déposer les pois chiches dans un saladier.
4. Ajouter l'huile d'olive.
5. Incorporer les épices, le sel et le poivre.
6. Mélanger pour bien les enrober.
7. Répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson.
8. Cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

VARIANTES

Avec du curry, du ras-el-hanout, du paprika fumé ou des herbes de Provence. Les pois chiches s'adaptent au goût de chacun.

25 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Difficulté
Facile

OIGNONS CROUSTILLANTS
à la poêle

Dorés et croustillants, les oignons apportent une touche gourmande à de nombreux plats. Faciles à préparer avec peu d'ingrédients, ils deviennent un topping savoureux pour relever soupes, salades, légumes ou plats mijotés.

INGRÉDIENTS

- 2 gros oignons
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de farine (facultatif)
- Sel
- Poivre

USTENSILES

COUTEAU

PLANCHE À DÉCOUPER

POÊLE

PAPIER ABSORBANT

PRÉPARATION

1. Éplucher les oignons.
2. Les couper en fines lamelles.
3. Les sécher légèrement dans un torchon propre.
4. Les saupoudrer de farine si souhaité.
5. Faire chauffer l'huile dans une poêle.
6. Ajouter les oignons et remuer régulièrement.
7. Poursuivre la cuisson jusqu'à obtenir une belle coloration dorée et croustillante.
8. Déposer sur du papier absorbant avant utilisation.

VARIANTES

Ajouter du paprika fumé, du curry doux ou quelques herbes séchées avant la cuisson.

30 min.
Préparation et cuisson

Économique
Petit budget

Difficulté
Facile

GRAINES DE COURGE CROQUANTES *au four*

Souvent oubliées ou jetées, les graines de courge se transforment facilement en un topping croustillant et savoureux. Riches en fibres et en nutriments, elles apportent du croquant aux soupes, salades et légumes rôtis.

INGRÉDIENTS

- Graines récupérées dans une courge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de paprika
- 1 pincée de curry ou cumin
- Sel
- Poivre

USTENSILES

PASSOIRE

SALADIER

PLAQUE DE CUISSON

PAPIER CUISSON

PRÉPARATION

1. Récupérer les graines à l'intérieur de la courge.
2. Rincer soigneusement dans une passoire pour retirer les fibres.
3. Les sécher dans un torchon propre.
4. Les déposer dans un saladier.
5. Ajouter l'huile, les épices, le sel et le poivre.
6. Mélanger pour bien les enrober.
7. Répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson.
8. Cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

VARIANTES

Essayer avec du paprika fumé, du curry, du cumin ou des herbes de Provence.

RECETTES
TOPPINGS

10 min.
Préparation

Économique
Petit budget

Difficulté
Facile

HUILE AUX HERBES FRAÎCHES

Des herbes fraîches, un filet d'huile et quelques minutes suffisent pour créer un topping parfumé. Cette huile colorée apporte fraîcheur, saveur et élégance aux soupes, légumes, salades et tartines.

INGRÉDIENTS

- 1 bouquet de persil plat
- Quelques brins de ciboulette
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Poivre

USTENSILES

COUTEAU

PLANCHE
À DÉCOUPER

MIXEUR OU
BLENDER

PETIT BOCAL

PRÉPARATION

1. Laver soigneusement les herbes fraîches.
2. Les sécher délicatement.
3. Les couper grossièrement.
4. Les déposer dans le bol du mixeur.
5. Ajouter l'huile d'olive.
6. Assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Mixer jusqu'à obtenir une huile bien verte.
8. Verser dans un bocal propre (ébouillanté avec son couvercle) puis conserver au frais.

VARIANTES

Remplacer le persil par du basilic, de la coriandre ou un mélange d'herbes aromatiques.

LES PETITS GESTES DU QUOTIDIEN

conserver, s'organiser et prendre soin de soi

Quelques habitudes simples permettent de gagner du temps, de limiter le gaspillage et de créer rapidement des recettes savoureuses.

LIMITER LE GASPILLAGE

Conserver les produits fragiles plus longtemps et valoriser les restes du quotidien.

GAGNER DU TEMPS

Préparer à l'avance. certains ingrédients pour cuisiner plus facilement chaque jour.

Les bacs à glaçons permettent de fractionner les portions et de conserver facilement herbes, condiments ou bouillons maison.

BIEN CONSERVER
pour mieux s'organiser

ET MAINTENANT...

Les recettes continuent leur chemin

Ce livre se referme mais son histoire continue.

Les recettes qu'il rassemble sont nées de rencontres, d'échanges, de souvenirs et de moments partagés.

Elles voyageront désormais d'une cuisine à une autre, d'une famille à une autre.

Peut-être seront-elles adaptées, transformées, enrichies de nouvelles idées.

C'est ainsi que vivent les recettes :
elles circulent, se transmettent, s'échangent et créent du lien.

Nous espérons que ces pages vous donneront envie de prendre plaisir à préparer de bons repas au quotidien.

À votre tour maintenant d'écrire la suite.

Ce projet n'aurait pas vu le jour sans l'engagement de nombreuses personnes.

AUX PARTICIPANTS

pour leurs recettes, leurs idées, leur confiance. et tous ces moments partagés.

AUX BÉNÉVOLES

pour leur disponibilité, leur énergie et leur engagement au quotidien.

AUX ÉQUIPES DES ÉPICERIES SOLIDAIRES

pour leur accueil, leur accompagnement et leur soutien précieux.

AUX PARTENAIRES

pour leur expertise, leur collaboration et leur soutien tout au long du projet.

AUX FINANCEURS

pour leur confiance et leur contribution essentielle à la réussite de ce projet.

A l'initiative de

Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes

HÉTIS
Haute école du travail et de l'intervention sociale

FONDATION DE NICE
Patronage Saint-Pierre Actes
RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

C.C.A.S
VILLE DE NICE

ENSEMBLE BÂTISSONS UN FUTUR INCLUSIF ET SOLIDAIRE !
ASSOCIATION adam

UN PROJET FINANCÉ PAR

MIEUX MANGER POUR TOUS

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

Grâce à leur soutien,
ce projet a permis la réalisation d'ateliers,
de rencontres et ce livre de cuisine.

Direction éditoriale et graphique : Sonia HAMIDOU
Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes
HÉTIS

ISBN : 979-10-448-0430-3
Dépôt légal : août 2026
© **Banque Alimentaire Alpes-Maritimes, 2026**
Tous droits réservés.