

# Recueil de recettes simples et rapides

## TRUCS ET ASTUCES

**Choisir de petits conditionnements** pour éviter les pertes ou reconditionner.

**Choisir des conditionnements en plastiques réutilisables** par exemple pour le sucre en poudre ou des sacs tissus mis en sacs étanches.

**Acheter** du riz ou des pâtes dont la **cuisson est courte**.

Les quantités dans les recettes sont données pour **6 personnes**.

### Dosage des ingrédients alimentaires par personne

Des pâtes	70 g en accompagnement, 110 g en plat principal
Du riz	60 à 70 g de riz soit l'équivalent d'un 1/2 verre
Des céréales (semoule, boulgour, blé, polenta, etc.)	60 g
Des pommes de terre	2 grosses (240 g environ)
Des crudités	80 à 100 g
Des légumes	250 à 300 g
Des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiche, etc.)	70 g
Des œufs (pour une omelette ou sur le plat)	1 à 2
Du poisson	130 à 170 g (220 à 260 g avec déchets)
De la viande	150 g (200 à 250 g avec os)
Du fromage	30 g

### **Correspondance :**

- 1 cuiller à soupe de farine = 10 g
- 1 cuiller à soupe sucre = 15 g

# RECETTES POUR 6 PERSONNES

## Table des matières

Dosage des ingrédients alimentaires par personne.....	1
RECETTES POUR 6 PERSONNES .....	2
Table des matières .....	2
Rillettes de Thon.....	3
Rillettes de sardines .....	3
Salade piémontaise .....	3
Salade pommes de terre et hareng.....	4
Salade de riz.....	4
Salade italienne .....	4
Salade de lentilles.....	5
Filet mignon de porc sauce moutarde .....	5
Saucisse de Morteau aux lentilles .....	6
DALE. base12 .....	6
RISOTTO base 12 .....	6
Lentilles au chorizo.12.....	6
Pâtes aux anchois, ail (ou Saté).....	6
Tagliatelle à la carbonara .....	7
Tagliatelle à ma façon .....	7
Spaghettis à la Bolognaise .....	7
Orecchiette au chèvre .....	8
Pâtes au chorizo .....	8
Risotto rapide.....	9
Ratatouille .....	9
Pain à la poêle .....	10
Pain Pita express sans levure.....	10

## Rillettes de Thon

200 g de thon au naturel (2 boîtes)  
10cl crème fraîche épaisse  
1 jus de citron  
1 cuiller à soupe moutarde  
Une pincée de curry  
Sel, poivre

Égoutter le thon et l'émietter à la fourchette.  
Ajouter 1 cuiller à soupe de crème fraîche et mélanger.  
Ajouter la moitié du jus de citron, le curry, la moutarde.  
Mettre autant de crème que nécessaire pour obtenir la consistance de rillettes.  
Saler et poivrer.  
Rajouter si nécessaire du jus de citron.

*La quantité de jus de citron et de crème est à adapter en fonction de vos goûts et de la qualité du thon. On peut aussi mettre de la moutarde à l'ancienne à la place de la moutarde, ajouter du piment.*

## Rillettes de sardines

4 carrés frais Servais demi-sel  
300 g sardines à l'huile (3 boîtes)  
4 cuil à s moutarde  
100 g beurre (environ)  
Poivre

Égoutter les sardines.  
Mélanger carrés frais, sardines, moutarde et beurre à la fourchette. Tartiner sur du pain.

## Salade piémontaise

6 tomates  
1 kg de pommes de terre à chair ferme (charlotte ou roseval)  
6 œufs  
200 g de dés de jambon  
10 cornichons  
200 g d'emmental  
Mayonnaise  
Sel, poivre

Éplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'autocuiseur pendant 10 min après la mise en rotation de la soupape. Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson. Couper les pommes de terre en rondelles.

Faire cuire les œufs pendant 10 min pour les faire durcir, les écaler et les couper en 4.

Couper les cornichons en rondelles.

Laver et couper les tomates en dés.

Couper l'emmental en dés.

Mélanger tous les ingrédients avec de la mayonnaise, saler, poivrer.

On peut remplacer la mayonnaise par une simple vinaigrette

1 cuiller à soupe moutarde

2 cuillers à soupe de vinaigre de vin

6 cuillers à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

## Salade pommes de terre et hareng

1,2 kg de pommes de terre à chair ferme (charlotte ou roseval)  
6 filets de hareng sous vide  
1 échalote  
1 cuiller à soupe moutarde  
2 cuillers à soupe de vinaigre de vin  
6 cuillers à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

Éplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'autocuiseur pendant 10 min. Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson. Couper les pommes de terre en rondelles.

Couper les filets de hareng en petits morceaux.

Couper finement l'échalote.

Faire la vinaigrette avec sel, vinaigre, poivre, moutarde et huile.

Mélanger les pommes de terre tièdes avec la vinaigrette, les harengs et l'échalote

## Salade de riz

200 g de riz  
4 tomates  
1 boîte de thon au naturel (200 g)  
1/2 concombre  
1 poivron vert  
1 petite boîte d'anchois (facultatif)  
1 paquet de surimi (200 g)  
1 boîte d'olives noires (facultatif) (125 g)  
1 petite boîte de maïs (300 g)  
2 cuillers à soupe de vinaigre balsamique  
1 cuiller à soupe de moutarde (ou moutarde à l'ancienne)  
6 cuillers à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

Faire cuire le riz et le faire refroidir.

Laver les tomates et le poivron.

Éplucher le concombre.

Couper les tomates, le concombre et le poivron en dés.

Couper les anchois, le surimi en petits morceaux.

Faire la sauce en mélangeant le vinaigre, la moutarde, le poivre et le sel puis ajouter l'huile.

Mélanger le riz froid, la sauce et tous les autres ingrédients.

## Salade italienne

400 g de pâtes (penne, farfalle, macaroni)  
6 tomates  
1 poivron vert  
1 boule de mozzarella  
12 tranches de pancetta (ou 6 tranches de jambon cru)  
1 paquet de parmesan râpé (70 g)  
2 cuillers à soupe de vinaigre balsamique  
6 cuillers à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

Faire cuire les pâtes.

Couper les tomates et le poivron en dés.

Couper la mozzarella et la pancetta en petits morceaux.

Faire la sauce en mélangeant le vinaigre et le sel, puis ajouter l'huile, le poivre et le parmesan.

Verser la sauce sur les pâtes encore chaudes. Laisser refroidir.

Ajouter les tomates, le poivron, la mozzarella et la pancetta.

Bien mélanger.

## Salade de lentilles

500 g de lentilles vertes

200 g saumon fumé ou truite fumée

1 jus de citron vert

4 cuillers à soupe d'huile d'olive

1 cuiller à soupe moutarde

1 cuiller à soupe de vinaigre de vin (pas du balsamique)

Ciboulette (pas obligatoire)

Sel, poivre

Faire cuire les lentilles dans de l'eau (4 fois le volume d'eau) NON salée (sinon elles durcissent) pendant 20mn. Les égoutter soigneusement.

Couper le saumon en dés.

Faire la sauce en mélangeant le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, le sel puis ajouter le poivre et l'huile.

Verser la sauce sur les lentilles et mélanger.

Ajouter le saumon et la ciboulette coupée très finement.

Bien mélanger

*On peut faire une variante avec les mêmes ingrédients, mais remplacer le saumon, le citron et/à ciboulette par des lardons dorés à la poêle et un oignon coupé très finement.*

## Filet mignon de porc sauce moutarde

1 kg filet mignon de porc

33cl crème fraîche liquide

2 cuillers à soupe moutarde (ou moutarde à l'ancienne)

2 cuillers à soupe d'huile

20 g beurre

Sel, poivre

Couper les filets mignons en tronçons de 1,5 cm d'épaisseur.

Faire cuire environ 10 min à feu vif dans une poêle avec du beurre et de l'huile.

Quand tout est cuit, couper le feu sous la poêle et verser la moutarde et la crème. Bien mélanger.

Remettre à chauffer à feu doux pour faire épaissir la sauce.

Saler et poivrer.

*On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre cuites à la vapeur dans la cocotte-minute (voir les quantités en début de classeur).*

## Saucisse de Morteau aux lentilles

6 saucisses de Morteau  
1 oignon  
500 g lentilles vertes (du Puy, ce sont les meilleures)  
Eau : 3 fois le volume des lentilles  
2 carottes  
3 cuillers à soupe d'huile  
1 feuille de laurier (facultatif)  
Sel, poivre

Éplucher les carottes et l'oignon.  
Couper en petits morceaux l'oignon.  
Couper les carottes en rondelles fines.  
Mettre l'huile et l'oignon dans la cocotte. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide, mais sans coloration).  
Ajouter les rondelles de carottes, les lentilles, l'eau, la feuille de laurier, le poivre (mais pas de sel, car cela durcirait les lentilles, il sera mis à la fin de la cuisson) et les saucisses piquées à la fourchette.  
Faire cuire 1/2 h.  
Saler.

## DALE. base12

1.100kg de lentilles corail, 2 boîtes de lait de coco, 2 kg de patates douces, gingembre, oignons épicés (curry), la poignée de cacahuète non salée..  
Ne saler qu'après la cuisson.  
Faire revenir oignons dans l'huile d'olive, ajouter les patates douces coupées en cube, le gingembre. Lorsque les patates commencent à être moins fermes, ajouter les lentilles, de l'eau et le lait de coco. Ajouter les cacahuètes un peu avant la fin de cuisson. Épicer, ne saler éventuellement qu'après la cuisson après avoir goûté.

## RISOTTO base 12

1.100 kg, de riz rond, poireaux. bouillon cube, parmesan, vin blanc. Crème fraîche.  
Sur un brûleur, préparer le bouillon dans 1 l d'eau. Sur l'autre brûleur, faire blanchir les poireaux émincés dans un fond d'eau puis ajouter le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide sur un feu vif. Puis ajouter le bouillon. En fin de cuisson, ajoute 1° parmesan, la crème fraîche, poivrer, goûter et saler éventuellement.

## Lentilles au chorizo.12

1.100 kg de lentilles, 5 carottes, 2 chorizos, 1 boîte de tomates pelées oignons. ail. laurier, épices, vinaigre balsamique.  
Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter les carottes taillées en rondelle puis le chorizo en rondelles. Puis, les lentilles, une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Puis, l'eau, la boîte de tomates pelées. Le laurier. épices ?. Ne saler qu'après la cuisson et après avoir goûté.

## Pâtes aux anchois, ail (ou Saté)

Anchois nature  
Pâtes  
Ail ou saté

Huile, sel, poivre

Faire cuire les pâtes et réserver l'équivalent d'un verre d'eau de cuisson. Faire revenir les anchois avec l'ail ou saté dans un peu d'huile. Mélanger les anchois à l'ail avec l'eau des pâtes, et mélanger avec les pâtes à feux doux.

### Tagliatelle à la carbonara

700 g de tagliatelle  
300 g de lardons  
33cl crème fraîche liquide  
2 jaunes d'œuf  
2 oignons  
3 cuillers à soupe d'huile  
250 g de fromage râpé  
Sel, poivre

Éplucher les oignons.

Couper finement l'oignon.

Mettre l'huile et l'oignon dans la poêle. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide, mais sans coloration).

Ajouter les lardons et faire dorer.

Mélanger dans un bol la crème fraîche, les jaunes d'œufs, le sel (pas trop, car les lardons sont salés) et le poivre.

Faire cuire les pâtes puis les égoutter et les remettre dans la cocotte. Verser le mélange crème/œufs et le mélange oignons/lardons sur les pâtes.

Bien mélanger et servir aussitôt avec le fromage râpé.

### Tagliatelle à ma façon

700 g de tagliatelle  
300 g de lardons  
33cl crème fraîche liquide  
1 petite boîte de petits pois (400 g)  
3 cuillers à soupe d'huile  
250 g de fromage râpé  
Sel, poivre

Mettre l'huile dans la poêle et faire chauffer.

Ajouter les lardons et les faire dorer (enlever si nécessaire l'eau qui sort des lardons).

Ajouter ensuite dans la poêle les petits pois égouttés.

Faire cuire les pâtes puis les égoutter et les remettre dans la cocotte. Verser les lardons/petits pois et la crème fraîche sur les pâtes.

Bien mélanger et servir aussitôt avec le fromage râpé.

### Spaghettis à la Bolognaise

700 g de spaghettis  
500 g de viande hachée  
1 grosse boîte de tomates pelées (800 g)  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 cuiller à café sucre en poudre  
1 cuiller à soupe d'herbes de Provence

1 carotte  
250 g de fromage râpé  
Sel, poivre

Éplucher les carottes, l'oignon, l'ail.  
Couper finement l'oignon.  
Couper les carottes en petits dés et hacher l'ail.  
Mettre l'huile et l'oignon dans la poêle. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide, mais sans coloration).  
Ajouter la viande hachée et faire cuire en remuant.  
Ajouter ensuite dans la poêle les dés de carotte, l'ail, le sucre, les tomates pelées, les herbes de Provence, le sel et le poivre et bien mélanger.  
Faire cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe.  
Faire cuire les pâtes dans une cocotte, les égoutter et les remettre dans la cocotte.  
Verser la sauce sur les pâtes et bien mélanger.  
Servir avec du fromage râpé.

### Orecchiette au chèvre

700 g d'orecchiette (pâtes en forme d'oreille de la marque Barilia)  
1 bûche de chèvre  
1 petite boîte de petits pois (400 g)  
1 gousse d'ail  
1 jus de citron  
3 cuillers à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

Éplucher l'ail et le hacher.  
Faire chauffer l'huile dans la poêle.  
Éteindre le feu et mettre dans la poêle l'ail, le jus de citron le sel et le poivre.  
Faire infuser 5 min.  
Couper le chèvre en petits morceaux.  
Faire réchauffer les petits pois.  
Faire cuire les pâtes, les égoutter et les remettre dans la cocotte.  
Verser dans les pâtes les petits pois égouttés, le chèvre et le mélange ail/jus de citron.  
Bien mélanger.

### Pâtes au chorizo

700 g pâtes (macaroni)  
200 g chorizo fort  
1 oignon  
1 poivron vert  
12 tomates « cerise » (ou 2 tomates coupées en dés)  
3 cuillers à s huile d'olive  
250 g fromage râpé  
Sel, poivre

Éplucher l'oignon et le couper finement.  
Couper le poivron en petits dés après avoir enlevé ses graines.  
Enlever la peau du chorizo et le couper en petits dés.  
Faire chauffer l'huile dans la poêle.  
Mettre dans la poêle l'oignon et le poivron et les faire revenir à feu doux. Ajouter les tomates « cerise » et laisser cuire 5mn.



Ajouter ensuite dans la poêle les dés de chorizo et faire cuire à feu doux 5mn.  
Faire cuire les pâtes, les égoutter et les remettre dans la cocotte.  
Verser dans les pâtes le contenu de la poêle.  
Saler et poivrer.  
Servir avec du fromage râpé.

## Risotto rapide

400 g de riz  
70 g de parmesan  
10 cl de vin blanc  
1 bouillon de volaille (en cube)  
2 pincées de curcuma  
3 cuillers à soupe d'huile  
1 oignon  
Sel, poivre

Diluer le bouillon cube dans 30 cl d'eau (environ 2 verres d'eau)  
Éplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.  
Faire chauffer l'huile dans la cocotte et faire suer l'oignon (il devient translucide)  
Ajouter le riz et le curcuma, remuer.  
Faire cuire pendant 3 min tout en remuant.  
Ajouter le vin blanc.  
Laisser évaporer le liquide.  
Ajouter l'eau et le bouillon dilué.  
Saler (légèrement, car le bouillon est déjà salé) et poivrer.  
Cuire pendant 15mn. (Vérifier que le riz est cuit en le goûtant)  
Laisser reposer 5mn.  
Ajouter le parmesan et remuer.

## Ratatouille

4 tomates,  
2 petites courgettes  
1 aubergine  
1 poivron  
1 poivron  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
Persil, herbes de Provence, feuille de laurier  
6 cuillers à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

Laver les légumes.  
Éplucher l'oignon et l'ail.  
Vider le poivron de ces graines.  
Couper finement l'ail et l'oignon.  
Couper les légumes en morceaux (tous de même taille de préférence)  
Faire chauffer l'huile dans la cocotte-minute.  
Faire revenir en même temps l'oignon et le poivron en mélangeant régulièrement.  
Ajouter l'aubergine et faire cuire 5mn en mélangeant régulièrement. Ajouter les courgettes, l'ail, les tomates, le sel, le poivre, le persil haché, les herbes de Provence et la feuille de laurier. Bien mélanger.  
Fermer la cocotte et faire cuire 20mn.

## Pain à la poêle

Farine 400 g  
Levure chimique ½ sachet  
Eau tiède 22 cl  
Sel 1 c à c

### Préparation

Versez la farine et la levure dans un saladier, ajoutez le sel et mélangez bien.  
Versez l'eau tiède, puis mélangez. La pâte doit être souple et homogène. (Ajoutez si nécessaire un peu d'eau ou de farine). Partagez la pâte en plusieurs boules de la taille d'une mandarine puis aplatissez-les.  
Faites cuire environ 3 minutes à la poêle dans un peu d'huile. Les retourner puis laisser les cuire encore 3 minutes. Les pains doivent être dorés des deux côtés.

## Pain Pita express sans levure

300 g de farine  
25 cl d'eau  
1,5 cuillerée à café de sel

### Préparation

Mettez la farine et le sel dans le saladier (ou le robot). Puis rajoutez progressivement l'eau en mélangeant bien à la main (ou avec la tête de pétrissage).  
L'idée est de pétrir jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et élastique (environ 5-6 minutes).  
Ensuite, divisez la pâte en 6 boules de taille uniforme.  
Allumez le feu sous votre poêle, celle-ci doit être bien chaude lorsque vous allez cuire les pitas.  
Farinez votre plan de travail et à l'aide du rouleau à pâtisserie, affaissez votre boule de pâte jusqu'à ce qu'elle soit très très fine.  
Pour la cuisson, il vous suffit de glisser la pita sur la poêle très chaude sans matière grasse, laissez cuire 40 secondes sur le premier côté puis retournez immédiatement. Vous allez voir votre pita gonfler ! Laissez cuire encore environ 2 minutes.