

**COUP DE
POUCE**

Contre la précarité alimentaire



IDÉE RECETTE

Patates douces sautées



30 MIN



TRÈS FACILE



BON MARCHÉ

INGRÉDIENTS

4 c.à soupe
d'huile d'olive

1 oignon

1 pincée
Sel - Poivre

500g
de patates douces

1 pincée
de noix de muscade

PRÉPARATION

Étape 1

Peler les patates douces ainsi que l'oignon.

Étape 2

Détailler-les en petits morceaux. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Incorporez les patates et l'oignon découpé en fines rondelles, puis remuer pour bien enrober les ingrédients. Laisser mijoter à feu doux, à couvert, afin qu'ils s'attendrissent. Lorsque l'huile est complètement absorbée, versez à nouveau 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Étape 3

Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les patates soient bien dorées et fondantes. Saupoudrez d'une pincée de noix de muscade, mélangez délicatement, puis servez bien chaud.

Étape 4

Vous pouvez également ajouter les herbes aromatiques de votre choix.



*Les patates douces se marient parfaitement
avec de la viande de bœuf ou même du poulet.
Le poisson est très bon également avec les patates douces.*



IDÉE RECETTE

Tiramisu poire-vanille

45 MIN

TRÈS FACILE

BON MARCHÉ

INGRÉDIENTS

1/2 poires

(Conférence, Comice ou Williams)

85 g mascarpone

1 œufs

30 g sucre en poudre

8 biscuits à la cuillère

1 c. à café
de jus de citron

1/2 sachet
de sucre vanillé

30 g sucre en poudre
(pour le sirop)



PRÉPARATION

Étape 1

Commencer par le sirop vanillé : faire chauffer 150 ml d'eau avec 30 g de sucre et une gousse de vanille fendue et grattée. Une fois le sucre dissous, laisser tiédir. Tremper brièvement les biscuits dans ce sirop pour les imbibier sans les casser.

Étape 2

Peler, épépiner et couper les poires en petits dés. Les arroser immédiatement de jus de citron pour préserver leur couleur. Pour plus de gourmandise, on peut les faire revenir très légèrement dans le sirop.

Étape 3

Préparer ensuite la crème mascarpone : séparer les blancs des jaunes d'œufs. Blanchir les jaunes avec le sucre, ajouter le mascarpone et la vanille. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement pour une texture mousseuse.

Étape 4

Procéder au montage : une couche de biscuits imbibés, une couche de poires, une couche de crème. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par la crème.

Étape 5 Laisser reposer au moins 4 heures au frais, voire toute une nuit. Le fondant final en vaut la chandelle !

Quant de servir, saupoudrer de copeaux de chocolat ou de cacao. Ce tiramisu poire-vanille, c'est un peu la doudoune des desserts : chaud au cœur sans être lourd à digérer, réconfortant sans être trop sucré.



IDÉE RECETTE

Croquettes pommes de terre et lentilles



45 MIN



TRÈS FACILE



BON MARCHÉ

INGRÉDIENTS

300g de pommes de terre (environ 3 petites)

100 g de lentilles

1 œuf

Huile pour la cuisson

2 c. à soupe
de farine

Sel - Poivre

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée (20 min) et les lentilles (20-25 min).

Étape 2

Écraser les pommes de terre et mélanger avec les lentilles

Étape 3

Ajouter l'œuf et la farine pour lier, puis sale et poivre.

Étape 4

Former des croquettes (6 à 8 pièces) et les faire dorer à la poêle avec un peu d'huile (3-4 min par face).



Servir avec une sauce yaourt :

*mélanger le yaourt avec de l'huile d'olive, ajouter de l'ail pilé et du sel.
ou une sauce ketchup.*

**COUP DE
POUCHE**

Contre la précarité alimentaire



IDÉE RECETTE

Haricots blancs à la sauce tomate



45 MIN



TRÈS FACILE



BON MARCHÉ

INGRÉDIENTS

300g

de haricots blancs cuits
(ou 120 g secs trempés)

200 g de sauce tomate
(ou coulis)

1 oignon (environ 100 g)

1 gousse d'ail (optionnel)

1 c. à soupe
d'huile

Sel, poivre

1 pincée
d'herbes (thym, laurier ou basilic)



PRÉPARATION

Étape 1

Émincer l'oignon (et l'ail si tu en as).

Étape 2

Dans une casserole, faire revenir l'oignon avec l'huile pendant 3-4 minutes.

Étape 3

Ajouter la sauce tomate, sel, poivre et les herbes.
Laisser mijoter 5 min.

Étape 4

Ajouter les haricots blancs et bien mélanger.

Étape 5

Laisser cuire à feu doux 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.

Servir avec du pain ou du riz pour un repas complet.

*Tu peux ajouter une cuillère de miel ou un peu de sucre
si la sauce tomate est trop acide.*

COUP DE
POUCE

Contre la précarité alimentaire



IDÉE RECETTE

Soupe potimarron-carotte



45 MIN



TRÈS FACILE



BON MARCHÉ

INGRÉDIENTS



1 petit potimarron
(environ 600 g)

2 carottes moyennes
(environ 200 g)

1 oignon (environ 100 g)

500 ml d'eau
(ou bouillon si disponible)

2 c. à soupe de jus
(pomme ou orange)

Sel, poivre

2 c. à soupe
de crème



PRÉPARATION

Étape 1

Éplucher et couper le potimarron, les carottes et l'oignon en morceaux.

Étape 2

Les mettre dans une casserole avec l'eau et une pincée de sel.

Étape 3

Laisser cuire 20-25 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Étape 4

Mixer le tout pour obtenir une soupe lisse.

Étape 5

Ajouter le jus pour une touche d'acidité et la crème si tu en as.

Servir bien chaud avec un peu de pain ou des croûtons.

Vous pouvez remplacer le potimarron par de la patate douce ou par un légume de saison



IDÉE RECETTE

Pâtes aux légumes rôtis et miel



30 MIN



TRÈS FACILE



BON MARCHÉ

INGRÉDIENTS

150g de pâtes

1 carotte moyenne
(environ 80 g)

1 oignon moyen
(environ 100 g)

1 pomme
(environ 150 g)

2 c. à café
de miel

2 c. à soupe
d'huile

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau salée (environ 8-10 min).

Étape 2

Couper la carotte, l'oignon et la pomme en petits morceaux.

Étape 3

Faire rôtir la carotte, l'oignon et la pomme à la poêle avec l'huile pendant 10-12 min (ou au four à 180°C pendant 20 min).

Étape 4

Mélanger les légumes rôtis avec les pâtes et ajoute le miel.



Qjouter un peu de fromage râpé si tu en as pour plus de gourmandise.