

# Cuisiner : Recettes & astuces avec un petit budget



cerin.org

# Introduction

Pas simple de (se) préparer à manger tous les jours ! À l'heure du succès des programmes télévisés qui mettent en scène la cuisine des chefs et tandis que les rayons regorgent d'ustensiles sophistiqués et de machines censés nous simplifier la cuisine, qu'en est-il de la cuisine du quotidien lorsque l'on compte ses sous ? Plaisir ou corvée ?

La cuisine dite « populaire » : de peu, du marché, une cuisine qui sait tirer profit des restes... c'est le tour de force journalier des mères et des grands-mères – et de certains hommes nourriciers - depuis la nuit des temps. Ils relèvent continuellement le défi de régaler tous et chacun à moindres frais et cela requiert de l'ingéniosité.

Avant même de parler de savoir-faire, nombreux sont ceux qui après avoir résolu la question de leur approvisionnement alimentaire, sont confrontés à des difficultés matérielles (temps, budget, équipement et ustensiles de cuisine...).

- Comment s'y prendre quand on vit dans un espace réduit ?
- Qu'emporter à manger sur son lieu de travail, faute de bénéficier de restaurant d'entreprise ou de ticket repas ?
- Est-il possible de se préparer des repas sans plaque de cuisson ni de four à micro-ondes ?
- Comment s'organiser pour cuisiner avec presque rien ?

Autant de questions auxquelles ce livret tente d'apporter des réponses et de l'inspiration culinaire.

**(Ré)apprenons à optimiser les courses et les réserves alimentaires sans gaspiller !**

## Sommaire

<b>Des emballages à usage culinaire</b>	3	<b>Plats &amp; accompagnements</b>	
<b>Technique « Cuisson à la bouilloire »</b>	4	Carbonara d'oignons doux	23
<b>Mesurer les ingrédients facilement</b>	5	Curry de légumes secs	24
<b>Recettes à la bouilloire (pour une personne)</b>	6	Gnocchis de potiron	25
<b>Soupes chaudes et froides</b>		Hachis au potiron du chef	26
Velouté de châtaignes	8	Lasagnes d'aubergines	27
Velouté rosé d'endives au fromage	9	Roulé de dinde aux pruneaux	28
Velouté glacé à la betterave	10	Tagliatelles sauce verte au yaourt	29
Velouté de légumes d'hiver	11	<b>Desserts gourmands</b>	
<b>Repas sur le pouce</b>		La charlotte aux fruits	31
Cake au poisson	13	Crème au chocolat	32
Coleslaw allégé	14	Flan aux pruneaux	33
Galette fromagère aux flocons d'avoine	15	Fondant au chocolat	34
Gâteau de semoule salé	16	Gâteau à la banane	35
Mini pizza de polenta	17	Glace express aux fruits	36
Pain perdu au camembert	18	Mini gâteaux masqués	37
Rillettes de poisson fumé	19	Pain irlandais aux fruits	38
Tarte aux courgettes et Fromage fines herbes	20	<b>Recettes truculentes</b>	
Tarte aux fanes (façon quiche)	21	Biscuits champignons trompe-l'œil	40
		Gâteau invisible aux légumes	41
		Graines de courge à croquer	42
		Truffes enneigées	43
		<b>Alimentation, Santé &amp; Petit budget, en bref</b>	44

Ce document est interactif. En cliquant sur un des titres du sommaire vous allez directement à la page concernée. Des boutons placés sur chaque page vous permettent de naviguer ou de revenir au sommaire.

# Des emballages à usage culinaire

Si les produits alimentaires habituels se révélaient être des aides en cuisine ?

En ces temps où la chasse au gaspillage et l'alimentation durable sont mis en avant, il est judicieux d'offrir une seconde vie aux emballages alimentaires. La preuve par 3: recyclage, praticité, ingéniosité!

## Un espace propre et jetable pour cuisiner!

Pour improviser un coin cuisine hygiénique ou manger proprement n'importe où... la brique de lait ouverte et dépliée se transforme en planche à découper anti-adhésive, plan de travail à usage unique, set de table ou plateau ramasse-miette.

Ouverte et mise à plat, elle sert même de « marbre » pour faire refroidir des caramels au beurre, des mendiants au chocolat.

## Plus d'un tour dans un pot!

Pas de moule pour petits gâteaux (salés ou sucrés)? Il est possible d'utiliser une boîte de lait concentré (ouverte sur le dessus) en guise de moule, à condition de tapisser la paroi interne de papier sulfurisé avant de verser la pâte et d'enfourner. En plus, le gâteau aura une forme originale!

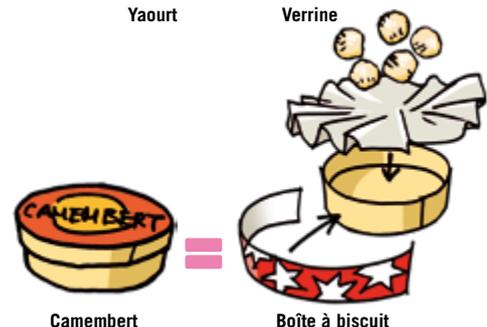
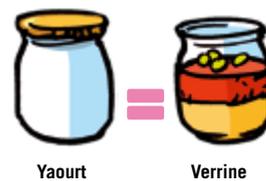
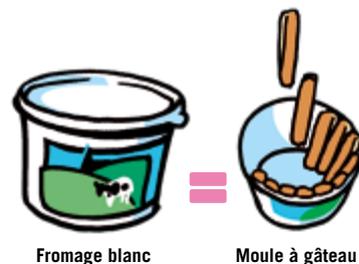
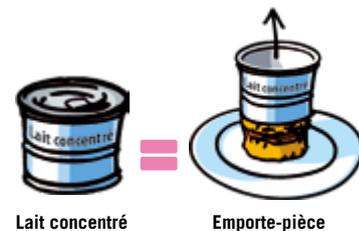
Les pots en verre (yaourts ou entremets) du commerce, comme les pots de confiture ou les bocaux passent aussi sans anicroche au four. Crèmes, gratins en version individuelle dans des pots à dévorer des yeux!

Quant aux préparations sans cuisson rien de mieux que les pots de fromage blanc et les briques de lait. Une charlotte au fromage blanc irratable: aux fruits (*voir recette page 29 « La charlotte aux fruits »*), au chocolat ou la crème de marrons, avec des boudoirs, des biscuits à la cuillère, de la brioche ou du pain de mie... tout est possible avec les pots de fromage blanc (individuels ou familiaux) préalablement vidés, lavés et essuyés. Et en prime, un démoulage simplissime garanti.

Flan, gâteau petit-beurre-café, barres chocolatées maison (flocons d'avoine- confiture de lait-chocolat), gelées aux fruits, terrines salées ou sucrées se logeront facilement dans une brique UHT découpé dans le sens qui convient à la forme désirée (longueur ou hauteur).

Une boîte repas jetable? Il suffit de découper une brique de lait façon pasta box, en incisant les 4 angles jusqu'à la moitié, puis en repliant 2 languettes à l'intérieur et utilisant les 2 bords restants pour refermer la boîte. On peut soit utiliser un élastique, soit créer des encoches pour la refermer.

## Cuisine système D



# Technique « Cuisson à la bouilloire »

Inspirée de la technique bien pratique de la cuisson à la bouilloire mise au point par Jean-Philippe Derenne, auteur de « Cuisinier en tous temps, en tous lieux ». Voici la preuve qu'il est possible de cuisiner bon n'importe où et n'importe quand, en peu de temps! L'essayer c'est l'adopter!

## Kit de base pour cuisiner sous-équipé

- 1 bouilloire électrique
- Des sachets de congélation et/ou du papier cellophane spécial cuisson
- 1 récipient avec couvercle: une boîte en plastique, un bol ou un saladier avec assiette(s) de diamètre(s) adaptés pour servir de couvercle

## Principe de cuisson mais aussi de réchauffage

Le principe de cuisson consiste à utiliser l'eau chauffée à 100 °C par une bouilloire pour cuire ou réchauffer des aliments. L'eau bouillante qui garantit la température initiale, va progressivement baisser en fonction du type de récipient choisi (isolation, taille...) et du poids d'aliments à cuire.

La température de cuisson sera d'environ 80 °C, ce qui est largement suffisant pour les viandes, les poissons mais peut s'avérer insuffisant pour la majorité des légumes qui restent ainsi al dente.

Un certain nombre d'aliments – pommes de terre, carottes, artichauts, viandes de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> catégorie (pour braiser, daube, pot-au-feu...) – et donc de recettes, ne sont pas appropriés pour cette méthode de cuisson. En revanche, pour faire réchauffer les restes – d'un bœuf bourguignon, d'une blanquette de veau... – ou une conserve d'un plat préparé, de légumes secs... cela fait parfaitement l'affaire! Elle permet donc de prolonger le plaisir de ces plats mijotés encore meilleurs le jour suivant leur préparation. C'est d'ailleurs le principe de la cuisson sous-vide qui permet à bon nombre de restaurants de proposer des portions individuelles réchauffées à la minute avec ce procédé.

## Technique de base de la cuisson à la bouilloire

Ce procédé comprend deux phases bien distinctes : la préparation du plat et la cuisson proprement dite.

### 1. Préparation

Il s'agit de s'installer un plan de travail propre pour préparer les aliments. La forme, le poids et l'épaisseur des aliments s'avèrent déterminants, en particulier en raison du temps nécessaire pour que la chaleur y pénètre. Par conséquent certaines recettes proposées dans l'ouvrage peuvent apparaître fastidieuses car la taille des aliments est très minutieuse (au mm près pour certaines!).

Une fois les aliments découpés, il s'agit de les enfermer dans un sac de congélation fermé hermétiquement après avoir fait un vide d'air. Cette étape cruciale permettra d'optimiser la cuisson grâce à une meilleure répartition de la chaleur de l'eau autour de l'aliment. En effet, gonflé d'air, le sac aurait tendance à flotter en surface de l'eau entraînant une cuisson à l'unilatérale.

La meilleure façon est d'appuyer avec le plat de la main pour chasser l'air du sac vers le haut, puis de le fermer selon les indications inhérentes au sachet.

### 2. Cuisson

La technique consiste à verser dans le récipient l'eau bouillante sur le sac congélation, puis à couvrir le tout pendant que la cuisson s'opère.

Le sac a intérêt à être positionné bien à plat au fond du récipient et les aliments qu'il contient doivent être en couche uniforme. Plus homogène sera le contenu, plus efficace et rapide sera la cuisson.

Le temps de cuisson est à adapter au cas par cas. Il est toujours possible de rajouter de l'eau bouillante pour un 2<sup>e</sup> tour de cuisson complémentaire.

## À chaque aliment son temps de cuisson!

### Poisson en filet (150 g)

- Lieu noir: 2 mn
- Maquereau: 3 mn et demie
- Sardine: 1 mn et demie
- Saumon: 3 mn

### Poisson entier (150 g)

- Maquereau: 8 mn
- Sardine: 5 mn

### Viande (150 g)

- Escalope de dinde: 10 mn
- Blanc de poulet: 6 mn
- Râble de lapin: 10 mn

### Pour 1 œuf

- Coque: 5 mn
- Mollet: 7 mn

# Mesurer les ingrédients facilement

## Crème fraîche / fromage blanc

- 1 cuillère à café = 5 g
- 1 cuillère à soupe = 15 g
- 1 cuillère à soupe = 40 g
- 1 pot de yaourt vide = 120 g

## Beurre

- 1 plaquette de beurre de 250 g coupée en diagonale = 125 g

### Astuce

L'emballage de la plaquette de beurre comporte la plupart du temps des mesures imprimées sur le côté, indiquant où couper pour obtenir la quantité désirée. C'est la même chose sur les tablettes de chocolat à pâtisser!



## Fromage râpé

- 1 cuillère à café = 5 g
- 1 cuillère à soupe = 10 g
- 1 pot de yaourt = 80 g

## Peser les liquides sans balance :

- 1 pot de yaourt = 12,5 cl
- 1 verre à eau = 20 cl
- 5 verres à eau = 1 litre
- 1 cuillère à soupe = 15 ml
- 1 cuillère à café = 5 ml

## 1 cuillère à soupe bombée représente :

- 12 g de farine
- 20 g de riz
- 15 g de sucre en poudre
- 12 g de semoule



## 1 pot de yaourt représente environ :

- 50 g de cacao en poudre ou de poudre d'amandes
- 120 g de coquillettes ou de riz
- 90 g de graines de couscous
- 80 g de farine ou de sucre roux
- 160 g de haricots secs
- 150 g de lentilles
- 40 g de noix de coco râpée
- 75 g de raisins secs
- 100 g de sucre en poudre



# Recettes à la bouilloire (pour une personne)

RECETTES ISSUES DE:

« Cuisiner, en tous temps,  
en tous lieux »

par  
Jean-Philippe Derenne,  
éditions Fayard.



## Chou-fleur croquant au beurre de citron

150 g de bouquets de chou-fleur

20 g de beurre

Le jus d'un demi-citron

Sel, poivre

2 sacs de congélation

**1** Disposer le chou-fleur dans un sac, saler. Dans un autre sac, ajouter le beurre, le jus de citron et une pincée de sel et de poivre

**2** Faire bouillir 1 litre d'eau, la verser sur les sacs entreposés au fond du récipient, couvrir et laisser cuire pendant 15 mn.

## Fondue de fruits crus au chocolat

Fruits crus mûrs de saison coupés en morceaux

25 g de chocolat

**1** Éplucher et découper le(s) fruit(s) et disposer dans un ramequin. Couper le chocolat en morceaux et le mettre dans un sac.

**2** Faire bouillir 500 ml d'eau et la verser sur le sac posé au fond du récipient, couvrir pendant 1 mn. Verser le chocolat fondu sur le(s) fruit(s)

## Papillottes de poisson ou de volaille

Les filets de poissons ou de volaille peuvent cuire dans un sac congélation ou enroulés dans du papier cellophane cuisson (voir recette) accompagnés d'une rondelle de citron, d'herbes ou d'épices, de sauce à la convenance de chacun.

(voir recette page 26  
« Roulé de dinde  
aux pruneaux »)

## Chocolat au lait

25 g de chocolat

200 ml de lait

1 sac de congélation

**1** Couper le chocolat en morceaux. Mettre le chocolat et le lait dans un sac.

**2** Faire bouillir un litre d'eau, la verser dans le récipient contenant le sac rempli des aliments. Couvrir et laisser chauffer 2 mn puis verser dans un bol.

## Haddock à la crème et sa purée de pommes de terre

1 filet de haddock (150 g)

25 g de crème fraîche

100 ml de lait

50 ml d'eau

¼ de sachet de flocons de purée instantanée

2 sachets de congélation

**1** Mettre le haddock dans un sac, ajouter le lait. Bien appuyer pour chasser l'air. Fermer avec l'attache. Mettre la crème dans le deuxième sac. Bien appuyer pour chasser l'air. Fermer avec l'attache.

**2** Faire bouillir 1 litre d'eau dans la bouilloire. Mettre les sacs au fond du conteneur, collet vers le haut. Verser l'eau bouillante. Couvrir. Après 5 minutes, sortir le premier sachet et retirer le filet de poisson pour le placer sur l'assiette maintenue au chaud. Ajouter l'eau et le beurre dans le sachet contenant le lait tiède, puis verser les flocons de pomme de terre. Remuer le tout avec une fourchette. Remettre 6 mn dans l'eau. Ouvrir le deuxième sac, verser la crème sur le poisson accompagné de la purée. Inutile de saler, le poisson et la purée le sont déjà!

# Soupes chaudes et froides





6 à 8 personnes



20 mn



Très facile

# Velouté de châtaignes

## Ingrédients



500 g de châtaignes cuites (en boîte ou au naturel) entières ou en purée



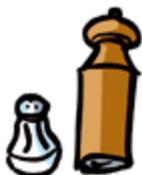
1 litre de lait (entier de préférence)



1 bouquet garni



2 cuillerées à soupe de crème fraîche



sel, poivre



1 pincée de noix de muscade

## Préparation

1

Égoutter les marrons, les mettre dans une casserole, ajouter le lait et le bouquet garni.



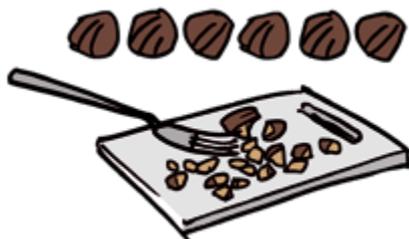
2

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire 10 minutes.



3

Si les châtaignes sont entières, en réserver 6. Les émietter grossièrement.



4

Retirer le bouquet garni. Passer les châtaignes au moulin à légumes ou au mixeur pour les réduire en fine purée.



5

Saler, poivrer et ajouter la muscade.



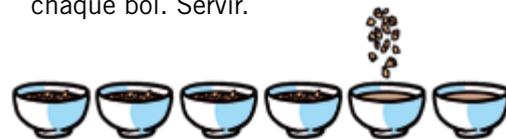
6

Chauffer le tout dans une casserole à feu doux pendant 10 mn. Remuer, ajouter la crème.



7

Disposer des miettes de châtaignes sur chaque bol. Servir.



## Infoplus

*Facile et rapide à préparer, ce velouté change de la « soupe de légumes ». Nourissant, il est aussi riche en fibres mais aussi source de protéines et de calcium.*



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 20 mn



Facile

# Velouté rosé d'endives au fromage

## Ingrédients



3 endives



1 oignon



1 betterave (moyenne) cuite



20 g de beurre



10 cl de crème fraîche ou de lait



100 g de fromage  
(bleu ou comté ou emmental...)



Sel, poivre

## Préparation

1

Éplucher et couper les oignons grossièrement et couper la betterave en morceaux.



2

Laver les endives. Couper leur pied, retirer la base. Trancher les feuilles en tronçons.



3

Faire blondir les oignons dans le beurre.



4

Ajouter les endives et les betteraves.



5

Recouvrir d'eau (1 cm au-dessus des légumes) et faire cuire 20 mn environ.



6

Saler et poivrer.  
Mixer.



7

Ajouter la crème ou le lait.



8

Servir avec du fromage (en dés ou en lamelles faites à l'économique) sur chaque assiette.



## Infoplus

*Les apports nutritionnels du lait et du fromage permettent à ce velouté d'être servi en plat complet. Accompagné de pain (éventuellement en croûtons maison !) et d'un fruit en dessert, voilà un menu équilibré !*



6 personnes



Préparation 15 mn  
Réfrigération : 30 mn



Très facile

# Velouté glacé à la betterave

## Ingrédients



500 g de betteraves rouges cuites et épluchées



1 cuillère à café d'huile d'olive



1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron



2 yaourts brassés



1 quart de concombre



Sel, poivre



persil plat ou ciboulette  
et rondelles de radis (pour décorer)



1 verre d'eau (200 ml)

## Préparation

1

Couper grossièrement les betteraves.



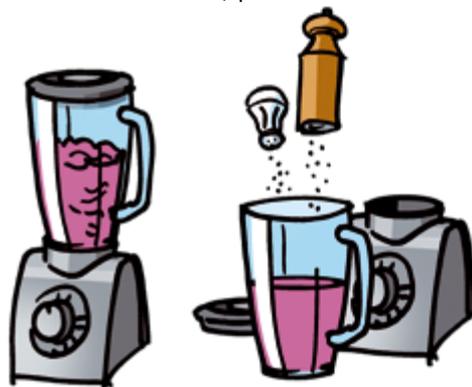
2

Mixer les betteraves avec les yaourts, l'huile d'olive, le vinaigre et l'eau.



3

Assaisonner : sel, poivre.



4

Répartir dans des verres et réserver au frais.



5

Couper le concombre en dés.



6

Décorer avec le concombre et les herbes et/ou le radis.  
Servir.



## Infoplus

*En été, il est important de s'hydrater. À l'apéritif, ce velouté est une façon agréable de se désaltérer sans se couper l'appétit pour la suite du repas.*



4 à 6 personnes



Rapide



Facile

## Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html) :  
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

# Velouté de légumes d'hiver

## Ingrédients



1 litre de lait (entier de préférence)



1 boule de céleri rave  
(500 g poids épluché)  
ou  
une purée de céleri rave  
(surgelée, sous vide)  
ou  
500 g de chou-fleur  
ou de légumes racines râpés  
(carottes, panais, navets, betterave...)



1 cuillère à soupe de moutarde



15 g de beurre demi-sel



Quelques brins de persil  
ou feuilles céleri



sel (si besoin)

## Préparation

1

Éplucher le céleri rave.



2

Le couper en petits dés  
OU  
éplucher et râper grossièrement  
les légumes.



3

Faire chauffer le lait  
et ajouter les légumes.



4

Faire cuire à feu doux avec un  
couvercle : le céleri 30mn si en  
morceaux, 15 mn si en purée, les  
légumes râpés 3 à 5 mn après  
ébullition. Vérifier la cuisson.



5

Mixer le céleri ou les légumes râpés  
avec la moutarde  
et le beurre.



6

Servir chaud avec du persil  
ou des feuilles de céleri.



## Infoplus

*Un velouté onctueux et peu gras, en guise d'entrée ou de plat agrémenté de copeaux de fromages ou de chips de bacon et de croûtons de pain grillé.*

# Repas sur le pouce





4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 35 mn



Facile

# Cake au poisson

RECETTE ISSUE DU:  
Guide de recettes  
des paniers de la mer,

SÉLECTIONNÉES PAR:  
Le Panier  
de la mer du Finistère

## Ingrédients



400 g de poisson en filet



150 g de farine



3 œufs



90 g de beurre



70 g d'emmental râpé



1 sachet de levure chimique



6 cuillères à soupe d'huile



100 ml de lait



Sel et poivre

## Préparation

1

Préchauffer le four thermostat 7 (210 °C).



2

Cuire le poisson au court-bouillon entre 10 et 20 minutes selon son épaisseur. Une fois le poisson cuit, retirer les arêtes et l'émietter.



3

Mélanger les 3 œufs, la farine, la levure, le beurre, le lait, le sel et le poivre, le poisson et le fromage râpé.



4

Dans cette préparation, vous pouvez ajouter une boîte de concentré de tomate, des herbes de Provence, des olives, des épices, des légumes précuits ou en conserve.



5

Beurrer le moule à cake et y verser la préparation.



6

Mettre au four pendant 30 minutes thermostat 7 (210 °C).



## Infoplus

À servir en entrée ou en plat de résistance avec une salade verte et une sauce au fromage blanc



4 à 6 personnes



20 mn



Facile

# Coleslaw allégé

## Ingrédients



¼ de chou blanc



2 grosses carottes



1 échalote  
ou 1 petit oignon



1 yaourt nature  
ou 100 g de fromage blanc



1 cuillerée à soupe de moutarde



1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre  
ou de jus de citron



Sel, poivre

### Variantes

Le chou blanc peut être remplacé par du chou rouge et/ou du céleri-rave.

Des raisins secs, des cerneaux de noix, des dés de pomme ou de fromage (comté, emmental) peuvent être ajoutés.

## Préparation

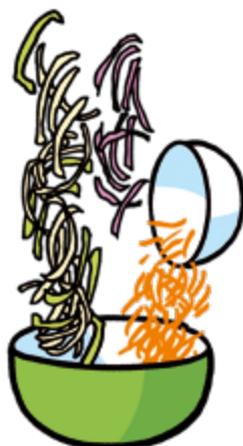
1

Laver et éplucher les légumes. Émincer finement le chou et l'échalote. Râper la carotte.



2

Mettre dans un saladier.



3

Préparer la sauce en mélangeant dans un bol : le yaourt, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre.



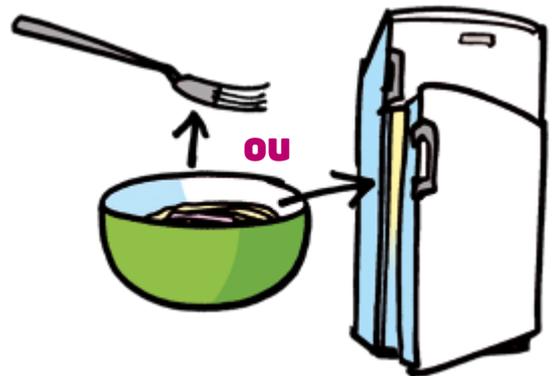
4

Verser la sauce sur les légumes. Mélanger.



5

Déguster tout de suite pour une version croquante. Ou laisser reposer (plusieurs heures) au réfrigérateur pour une version tendre.



## Infoplus

**Cette version de coleslaw est allégée grâce à sa sauce au yaourt (ou fromage blanc), sans huile ajoutée, remplace avantageusement la traditionnelle mayonnaise.**

**Le chou cru apporte de la vitamine C.**



4 à 6 personnes



15 mn



Très facile

# Galette fromagère aux flocons d'avoine

## Ingrédients



50 cl de lait



200 g de flocons d'avoine



4 œufs



20 g de beurre



100 g de fromage(s) (râpé, en dés...)



Sel, poivre

## Préparation

1

Faire chauffer le lait (casserole ou micro-ondes).



2

Hors du feu ajouter les flocons d'avoine et mélanger.



3

Saler et poivrer puis laisser les flocons gonfler.



4

Ajouter les œufs et le fromage. Mélanger.



5

Faire fondre le beurre à feu doux puis verser la préparation.



6

Faire cuire la galette doucement (3 mn) de chaque côté.



7

Servir avec des légumes (crus ou cuits).



## Infoplus

*Plat complet d'un bon rapport qualité nutritionnelle-prix. Rapide à préparer pour le dîner ou même en version galette individuelle pour le petit-déjeuner d'un bec salé.*



4 personnes



Préparation 15 mn  
Cuisson 45 mn



Facile

RECETTE PROPOSÉE PAR :

L'atelier du CCAS  
d'Aytré (17),  
issue du classeur :  
Délice de fruits  
et de légumes

# Gâteau de semoule salé

## Ingrédients



4 courgettes



4 verres de lait



1 verre de semoule de blé fine



3 œufs



3 cuillères à soupe de crème fraîche



1 + ½ verres d'emmental râpé



1 noisette de beurre



Sel, poivre, herbes de Provence  
et muscade en poudre

### INGRÉDIENTS LA RECETTE POUR UNE PERSONNE :

1 courgette,  
1 verre de lait,  
¼ verre de semoule de blé fine,  
1 œuf,  
1 cuillère à soupe de crème fraîche,  
½ verre d'emmental râpé,  
herbes de Provence, sel, poivre  
et muscade en poudre.

## Préparation

1

Mettre le four à chauffer à 180 °C  
(th 6).



2

Laver, peler et enlever le pédoncule des courgettes. Râper-les.



3

Dans une casserole, faire chauffer le  
lait sur feu doux jusqu'à ébullition.



4

Verser les courgettes râpées dans la  
casserole de lait, laisser cuire 5 mn sur  
feu doux.



5

Verser la semoule dans la casserole,  
laisser cuire 5 mn  
sur feu doux en  
remuant sans  
cesse.



6

Hors du feu, ajouter la crème fraîche,  
les œufs et les herbes de Provence.  
Mélanger.



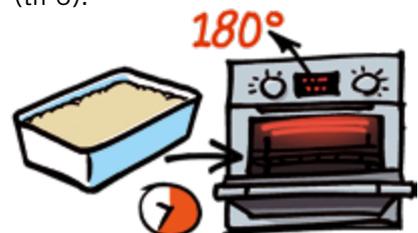
7

Ajouter le sel, le poivre, la muscade et  
le gruyère râpé. Mélanger et verser la  
préparation dans  
un moule beurré.



8

Laisser cuire 35 mn au four à 180 °C  
(th 6).





4 à 6 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 5 mn



Moyen

# Mini pizza de polenta

## Ingrédients



125 g de polenta



500 ml d'eau



200 g de fromage au choix  
(emmental, bleu, comté, chèvre frais...)



200 g de légumes au choix  
(champignon, poivron, tomate, courgette...)



1 oignon



3 cuillères à soupe  
de concentré de tomates



20 g de beurre



Herbes aromatiques au choix  
(basilic, thym, romarin...)



Sel, poivre

## Préparation

1

Faire bouillir l'eau avec une pincée de sel dans une casserole puis verser la polenta en pluie en remuant avec une cuiller en bois. Laisser la polenta épaissir sur feu doux pendant plusieurs minutes (selon indications sur le paquet) sans cesser de remuer jusqu'à obtenir la consistance d'une bouillie épaisse.



2

Étaler la polenta cuite sur une feuille de papier sulfurisé avec l'épaisseur souhaitée (1 à 2 cm).



Lisser la préparation avec une spatule puis laisser refroidir.

3

Découper des parts individuelles à la forme désirée (rectangle, triangle ou ronde à l'aide d'un verre...). Disposer dans un plat beurré.



4

Préparer la sauce tomate en diluant le concentré dans 3 cuillères d'eau chaude, ajouter l'herbe choisie, assaisonner en sel et poivre.



5

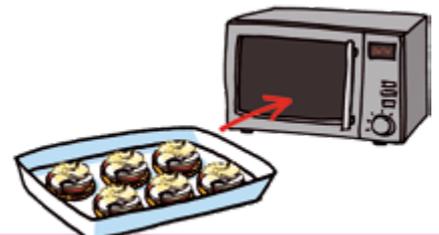
Napper les parts de sauce tomate. Ajouter de l'oignon finement émincé et des légumes.

Répartir le fromage sur le dessus.



6

Mettre au four à micro-ondes ou traditionnel pour les réchauffer et laisser fondre le fromage.



## Infoplus

*Nourissantes, déclinées à l'envie, ces mini-pizza sont une base de repas équilibré bon marché.*



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 5 mn



Facile

# Pain perdu au camembert

## Ingrédients



1 camembert



8 tranches de pain de campagne



2 œufs



20 cl de lait demi-écrémé



40 g de beurre



Quelques brins de ciboulette



Poivre



Salade verte ou mâche assaisonnée (vinaigrette)

## Préparation

1

Battre les œufs en omelette dans une assiette creuse.



2

Verser le lait dans une deuxième assiette.



3

Faire fondre le beurre sur feu moyen dans une grande poêle antiadhésive.



4

Passer les tranches de pain de campagne dans le lait, puis dans les œufs battus, pour bien les enrober, puis les déposer dans la poêle.



5

Laisser cuire 2 mn de chaque côté environ, sans les laisser brunir.



6

Couper le camembert en fines lamelles, déposez-les sur les pains perdus et prolongez la cuisson 1 mn environ, avec un couvercle pour les faire fondre légèrement.



7

Servir bien chaud, parsemé de poivre et de ciboulette, avec une salade verte.



## Infoplus

*De par ses ingrédients, cette recette apporte des protéines, du calcium, des fibres... Avec un fruit en dessert, elle propose un repas complet et équilibré.*



4 à 6 personnes



15 mn



Facile

# Rillettes de poisson fumé

## Ingrédients



400 g de filets de poisson fumé (hareng, maquereau...)



200 g de fromage frais en barquette ou 4 petit-suisse



1 échalote



1 jus de citron



Ciboulette

## Préparation

1

Retirer la peau et les éventuelles arêtes des filets.



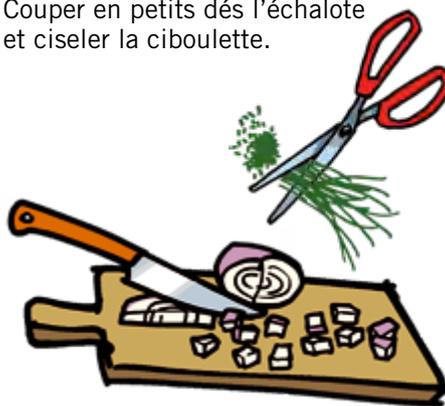
2

Avec un couteau (ou au mixer), effilochez la chair du maquereau.



3

Couper en petits dés l'échalote et ciseler la ciboulette.



4

Incorporer au poisson : le fromage frais, le jus d'un citron, l'échalote et la ciboulette.



5

Mettre au réfrigérateur.



6

Servir à l'apéritif ou en entrée sur du pain grillé, des rondelles de pomme de terre cuites ou des feuilles d'endives.



### Variantes

Vous pouvez rajouter aussi une 1/2 cuillère à café de moutarde, si vous aimez les plats plus relevés

## Infoplus

*Ces rillettes de poisson maison sont aussi économiques que diététiques.*

*Peu grasses, riches en protéines et en oméga 3, elles peuvent aussi servir de base à un sandwich.*



4 personnes



Préparation 15 mn  
Cuisson 30 mn



Très facile

# Tarte aux courgettes et Fromage fines herbes

RECETTE ÉLABORÉE PAR:

La Banque Alimentaire  
du Doubs



## Ingrédients



4 courgettes



Pâte à tarte



2 œufs



25 cl de lait



25 cl de crème



Fromages aux fines herbes

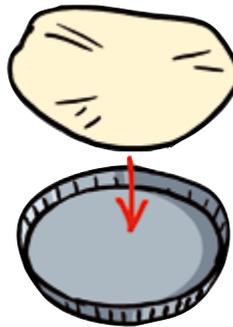


Sel, poivre

## Préparation

1

Étaler la pâte.



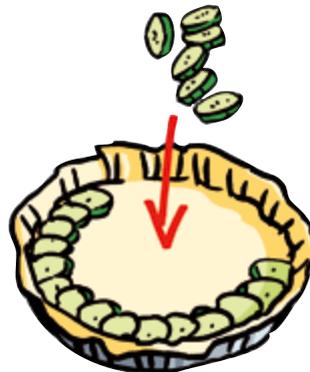
2

Couper les courgettes  
en lamelles.



3

Mettre les courgettes sur la pâte.



4

Mélanger les œufs, la crème,  
le lait, le fromage.



5

Assaisonner.



6

Ajouter  
sur la tarte.



7

Cuire 30 mn.  
Four thermostat 7/8 (220 °C).



## Infoplus

*Les œufs, le lait et le fromage apportant des protéines, cette tarte peut donc être servie en plat principal, par exemple le soir, accompagnée d'un fruit en dessert.*



4 à 6 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 35 mn



Facile

# Tarte aux fanes (façon quiche)

## Ingrédients



Un beau bouquet de fanes (carottes, navets et/ ou radis) ou tiges d'herbes aromatiques (persil, coriandre, estragon...)



3 œufs



200 g de dés de lard ou de poisson fumé (haddock, saumon)



20 cl de crème fraîche



50 g de fromage râpé



2 oignons



Poivre



Un rouleau de pâte brisée au beurre

## Préparation

1

Laver et couper les fanes ou tiges finement au couteau. Émincer les oignons.



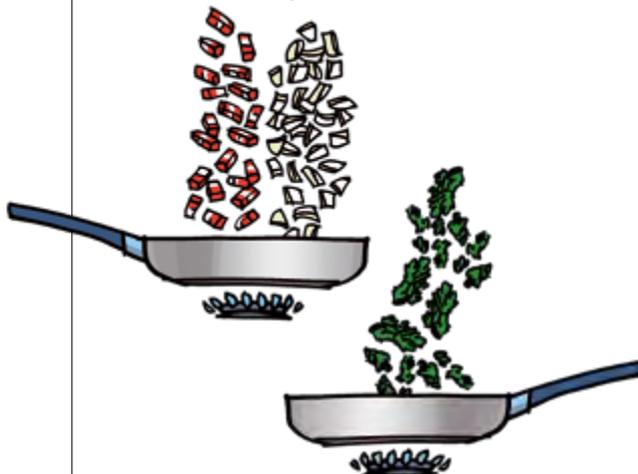
2

Préchauffer le four à 220 °C (thermostat 7).



3

Faire revenir les oignons avec les dés dans une sauteuse. Puis faire fondre les fanes ou tiges.



4

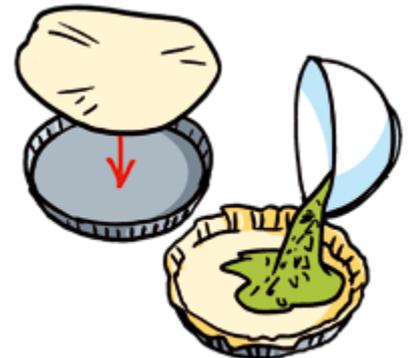
Dans un récipient, mélanger les œufs, le fromage et la crème.

Ajouter les fanes, les oignons et les lardons, mélanger le tout et poivrer.



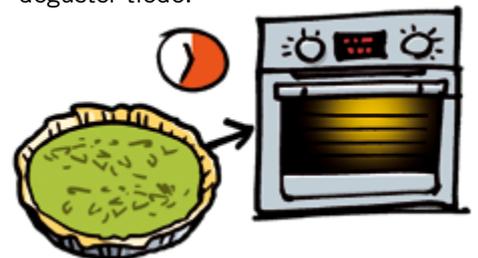
5

Garnir un moule avec la pâte à tarte et y verser la préparation.



6

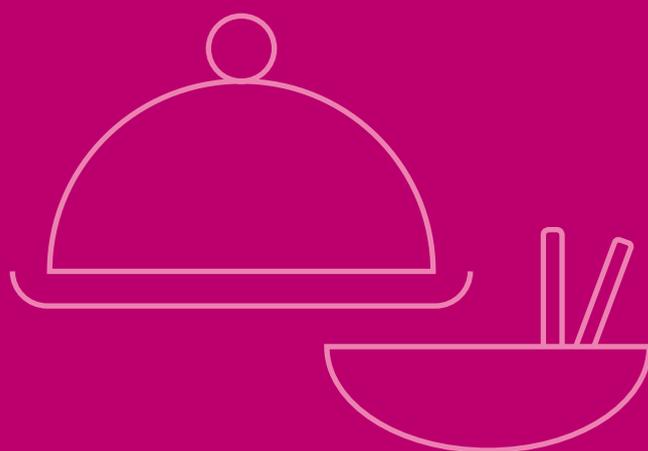
Faire cuire pendant 35 minutes et déguster tiède.



## Infoplus

*Astucieuse, cette tarte constitue un plat complet, à accompagner d'un fruit et/ou d'un laitage*

# Plats & accompagnements





4 personnes



20 mn



Facile

# Carbonara d'oignons doux

## Ingrédients



1 kg d'oignons doux (rosés de préférence)



300 g de maquereaux ou harengs fumés



25 cl crème fraîche



200 g de fromage (cantal, comté, parmesan...)



2 œufs extra-frais



100 ml de lait



facultatif : ½ verre de vin blanc (10 cl)



1 pincée de muscade



Poivre

## Préparation

1

Couper les oignons en tranches régulières de 2 mm d'épaisseur.



2

Enlever la peau du poisson et le couper en morceaux de 1 cm d'épaisseur.



3

Faire blanchir environ 5 minutes les oignons dans de l'eau bouillante salée.



4

Faire chauffer la crème (avec le vin blanc ou non) et les morceaux de poisson, la muscade et le poivre.



5

Après ébullition, éteindre le feu et laisser reposer 10 mn.



6

Faire des lamelles de fromage avec un couteau économique.



7

Battre les œufs avec le lait puis ajouter le fromage.



8

Verser ce mélange dans la crème. Ajouter les oignons. Remuer. Servir.



## Infoplus

*Surprenante, cette recette offre un éventail de vitamines, minéraux et d'omega 3. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel, apporté par les poissons fumés et le fromage.*



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 10 mn



Facile

# Curry de légumes secs

## Ingrédients



1 grosse boîte de pois chiches ou de lentilles, égoutté(e)s



1 petite boîte de tomates en dés



1 gros oignon, haché



4 gousses d'ail finement émincées



2 cuillères à soupe de beurre



1/2 cuillère à thé de graines de cumin entières



1 cuillère à thé de curry ou de garam masala (mélange à base de cumin, coriandre et poivre...)



1 Yaourt nature



Coriandre et/ou persil frais, haché(s)

## Préparation

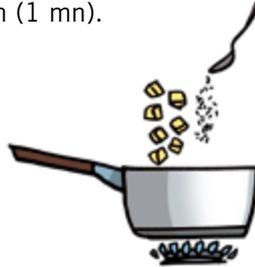
1

Éplucher et hacher les oignons.



2

Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre et les graines de cumin (1 mn).



3

Ajouter les oignons. Cuire à feu moyen en remuant souvent (environ 5 mn).



4

Émincer finement l'ail.



5

Ajouter l'ail et les épices en poudre et laisser mijoter (1 mn).



6

Incorporer les tomates puis les légumes secs. Racler le fond de la casserole pour décoller tous les sucs de cuisson.



7

Laisser mijoter sur feu doux 10 mn à couvert.



8

Saler, poivrer et goûter pour rectifier l'assaisonnement.

Servir dans des assiettes creuses en répartissant le yaourt et les herbes aromatiques.



## Infoplus

*L'association légumes secs-céréales est l'atout des plats complets végétariens. Le yaourt vient compléter les apports nutritionnels tout en apaisant le feu des épices et facilitant la digestion.*



3 à 4 personnes



45 mn



Facile

# Gnocchis de potiron

## Ingrédients



600 g de chair de potiron



1 bouquet garni



1 œuf



½ gousse d'ail



Epices  
(noix de muscade, 4 épices ou curry...)



120 g de farine



50 g de fromage râpé



Sel, poivre

## Préparation

1

Préparer la pâte : éplucher et couper la chair de potiron en dés. La faire cuire avec un peu de sel.



2

Faire une purée et la laisser refroidir.



3

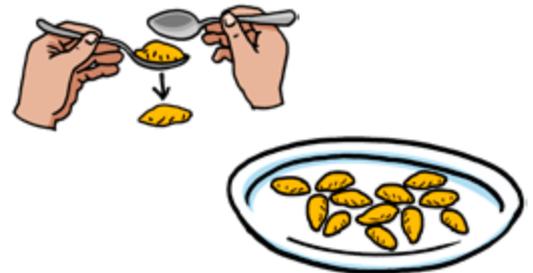
Ajouter l'œuf, l'ail finement haché, une pincée d'épices moulue, du poivre du moulin, le fromage râpé de sel.

Mélanger le tout, puis, peu à peu, verser la farine.



4

Avec 2 cuillères, prélever un peu de pâte et réaliser des petites quenelles (les gnocchi) de 3-4 cm de longueur. Les poser sur un plat.



5

Porter à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole. À l'aide d'une écumoire, peu à peu, plonger les gnocchi dans l'eau bouillante et les récupérer dès qu'ils remontent à la surface (cela veut dire qu'ils sont cuits).



6

Les déposer délicatement dans un plat ou des assiettes. Servir les gnocchi chauds, saupoudrés de fromage râpé et du poivre.



## Infoplus

*Ces gnocchis, riches en fibres et en couleurs, changeront de l'ordinaire pour accompagner une viande ou un poisson ou même agrémenter un velouté de légumes.*



4 personnes



Préparation 30 mn  
Cuisson 60 mn



Facile

# Hachis au potiron du chef

## Ingrédients



800 g de potiron



400 g de pommes de terre à purée  
(ou flocons de pommes de terre)  
ou 400 g de céleri-rave en purée



1 gros oignon



400 g de viande cuite (reste de viande mijotée : bœuf, agneau...)



20 cl de lait



100 g de fromage râpé  
(comté, emmental...)



40 g de beurre



2 cuillerées à soupe d'huile pour la cuisson



4 cuillerées à soupe de chapelure (ou 2  
biscottes écrasées)



Persil et 1 noix de muscade

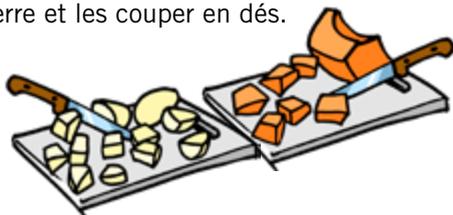


Sel, poivre

## Préparation

1

Éplucher le potiron et les pommes de terre et les couper en dés.



2

Les faire cuire en les recouvrant d'eau salée (20 mn environ).



3

Bien les laisser égoutter dans une passoire.



4

Émincer l'oignon et le faire revenir à feu doux dans l'huile.

Ajouter le persil et la viande hachée ou finement émincée.

Assaisonner (sel, poivre).



5

Écraser les pommes de terre et le potiron en y versant le lait et la moitié du fromage pour obtenir une purée onctueuse. Ajouter la muscade et si nécessaire du sel et du poivre.



6

Sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, installer 4 petites boîtes de conserve vides, propres et ouvertes des deux côtés.

Y dresser vos hachis individuels en alternant une couche de purée, une de viande, une de purée. Recouvrir du fromage restant, de chapelure et de beurre en petits dés.



7

Mettre 20 mn au four (thermostat 7-210°).



8

Poser délicatement chaque boîte sur une assiette puis retirer la boîte (par le haut). Parsemer de persil et servir.



## Infoplus

*Durant l'automne et l'hiver, le potiron fait partie avec la carotte des rares légumes à nous fournir du bêta-carotène.*



4 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 40 mn



Facile

RECETTE PROPOSÉE PAR:

Cercles  
Culinaires  
CNIEL\*

# Lasagnes d'aubergines

## Ingrédients



Aubergines



10 feuilles lasagnes



400 g de thon en boîte



1 grosse boîte de tomates pelées



90 cl de lait



200 g d'emmental râpé



60 g de farine



70 g de beurre ½ sel (60 pour la béchamel + 10 pour le plat), huile d'olive



3 gousses d'ail



Sel, poivre, muscade, herbes de Provence

## Préparation

1

Laver les aubergines, les couper dans le sens de la longueur.



2

Les déposer sur une plaque allant au four. Les arroser d'un filet d'huile d'olive, saupoudrer d'herbes de Provence (ou autres herbes aromatiques). et ensuite les passer sous le grill jusqu'à obtenir une jolie coloration. Réserver.



3

Préparer la béchamel en faisant un roux avec 60 g de farine et autant de beurre ½ sel, ajouter le lait froid, et faire cuire jusqu'à épaississement. Puis ajouter la noix de muscade râpée, le poivre et un peu de sel (attention, le fromage est lui aussi légèrement salé).



4

Préparer un plat à bords hauts, le beurrer, déposer une couche de béchamel, une couche de feuilles de lasagne, les aubergines cuites, quelques tomates concassées, le thon émietté, ail pilé, et le fromage râpé.

Poursuivre le montage sur 2 ou 3 niveaux selon vos envies.

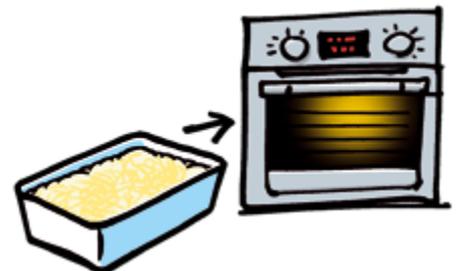
Finir par une couche de béchamel et de fromage.



5

Placer le plat dans un four chaud à 210 °C, pendant 40 minutes.

Servir ce plat complet avec une salade.





1 personne



Préparation 15 mn  
Cuisson 15 à 20 mn



Facile

# Roulé de dinde aux pruneaux

## Ingrédients



1 escalope de dinde



3 gros pruneaux dénoyautés



Sel, poivre



papier cellophane cuisson

### Pour la sauce



1 yaourt



1 cuillerée à café de moutarde



½ cuillerée à café de curry en poudre



1 cuillerée à soupe d'huile de colza

## Préparation

1

Faire gonfler les pruneaux dans une tasse d'eau bouillante (au moins 15 mn).



2

Poser l'escalope sur une feuille de papier cellophane. Saler, poivrer puis la farcir avec les 3 pruneaux.



3

Rouler l'escalope bien serrée sur elle-même, enveloppée du papier cellophane. La fermer hermétiquement comme un « bonbon ».



4

Verser 1 litre d'eau bouillante dans une casserole. Mettre le roulé à cuire pendant 15 à 20 mn avec un couvercle. Retourné le roulé à mi-cuisson.



5

Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le curry et l'huile. Assaisonner de sel et de poivre.



6

Quand la viande est cuite, retirer le papier cellophane puis découper la en tranches.



7

La servir accompagnée de pâtes, purée de pommes de terre ou de légumes. La sauce pourra napper la viande et son accompagnement.

## Infoplus

*Servi avec son accompagnement, c'est un plat complet, source d'acides gras oméga 3 (huile de colza) et de calcium (yaourt).*



4 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 10 mn



Facile

# Tagliatelles sauce verte au yaourt

## Ingrédients



250 g de tagliatelles  
ou 2 nids par personne



4 courgettes moyennes



2 à 3 poignées de roquette  
et/ou feuilles de basilic



2 gousses d'ail



2 yaourts brassés ou à la grecque  
ou 25 cl de crème fraîche



Sel, poivre



80 à 100 g de fromage râpé ou en lamelles

## Préparation

1

Laver et éplucher les courgettes, l'ail, la roquette et/ou le basilic.

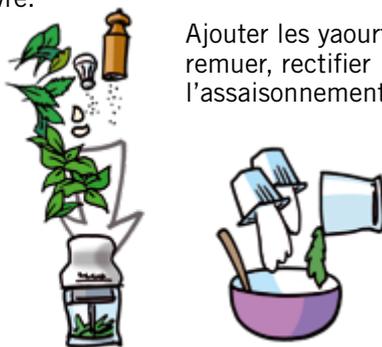
Préparer les tagliatelles de courgettes : avec un économètre en découpant des lanières dans la longueur (jusqu'aux petites graines du cœur de courgettes à réserver pour un velouté par ex).



2

Préparer la sauce en mixant la roquette et/ou le basilic, l'ail avec du sel et poivre.

Ajouter les yaourts, remuer, rectifier l'assaisonnement.



3

Faire bouillir un faitout d'eau salée pour cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet.



4

2 mn avant la fin de la cuisson, des pâtes plonger les tagliatelles de courgettes.



5

Égoutter le tout.



6

Mettre dans un plat, ajouter la sauce et le fromage. Remuer. Servir aussitôt.



## Infoplus

*Cette recette de pâtes associe des légumes et une sauce allégée par rapport au traditionnel pesto. Riche en énergie, fibres, protéines et calcium, c'est un plat unique parfait pour le dîner.*

# Desserts gourmands





6 personnes



Préparation 15 mn  
Au frais 1 heure mn



Très facile

RECETTE PROPOSÉE PAR:



# La charlotte aux fruits

## Ingrédients



1 vingtaine de boudoirs



250 à 300 g de fruits :  
au sirop (pêches, abricots, ananas...),  
ou surgelés (framboises...),  
ou frais de saison (poires, fraises...)



500 g de fromage blanc à 40 %



2 sachets de sucre vanillé

Sucre ou sirop des fruits en conserve  
(en fonction des fruits choisis):  
2 à 4 cuillerées à soupe.

## Préparation

1

Couper les fruits en morceaux.  
Réserver en quelques-uns pour la  
décoration.



2

Vider le fromage blanc dans un  
récipient, le sucrer, mélanger.



3

Laver le pot de fromage blanc  
puis tapiser en le fond  
et les côtés avec les boudoirs  
(côté sucré et bombé vers l'extérieur)  
trempés rapidement dans le sirop des  
fruits (s'il y en a).



4

Verser une couche de fruits puis une  
couche de fromage blanc dans le fond  
du pot, alterner les couches  
jusqu'à ce que le pot  
soit presque plein.



5

Recouvrir d'une couche de boudoirs,  
face sucrée à l'intérieur. Mettre une  
assiette ou un papier  
cellophane  
sur le dessus.



6

Mettre au réfrigérateur au moins 1h  
(plus si possible).



7

Servir sur un plat en retournant le pot  
(éventuellement percer le fond avec  
la lame d'un couteau pour faciliter le  
démoulage) et en décorant avec les  
fruits restants.



## Infoplus

*Cette charlotte est un dessert léger, frais qui apporte des protéines, du calcium, des fibres et des vitamines.*



4 personnes



Préparation 15 mn  
Au frais 1h.



Très facile

RECETTE PROPOSÉE PAR:

Cercles  
Culinaires  
CNIEL\*

# Crème au chocolat

## Ingrédients



50 cl de lait (entier de préférence)



50 g de chocolat en morceaux ou  
2 cuillerées à soupe de cacao en poudre



30 g de fécule de maïs  
ou de fécule de pomme de terre  
soit 3 cuillerées à soupe rases

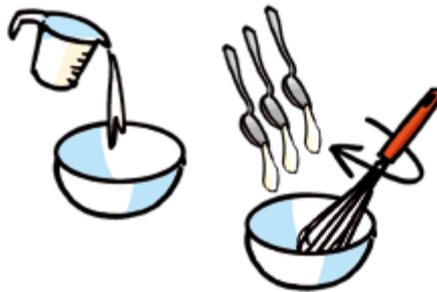


30 g de sucre soit 6 morceaux ou  
3 cuillerées à soupe rases

## Préparation

1

Prélever un peu de lait sur les 50 cl et le délayer avec la fécule en fouettant bien pour éviter les grumeaux.



2

Sur feu doux, faire chauffer le lait avec le sucre et le chocolat en morceaux.



3

À ébullition, baisser le feu et ajouter la fécule délayée.



4

Cuire en remuant avec une spatule jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 3 à 5 mn).



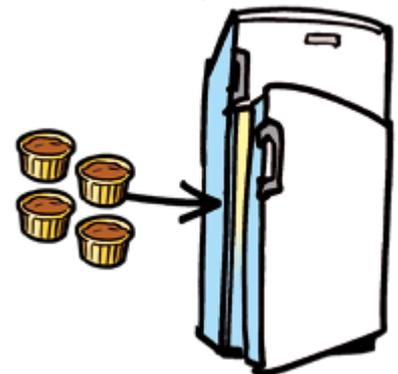
5

Verser la crème dans les ramequins.



6

Mettre au frais.



## Infoplus

*C'est un dessert léger, riche en protéines, et en calcium, peu gras et sucré.  
Idéal de 7 à 107 ans!*



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 40-45 mn



Facile

# Flan aux pruneaux

## Ingrédients



¼ litre de lait



200 g de fromage blanc



3 œufs



60 g de sucre



2 cuillères à soupe de fécule de maïs  
ou de pomme de terre



12 pruneaux



Beurre

## Préparation

1

Faire tremper les pruneaux dans de l'eau tiède ou du thé pendant 1 à 2 heures.



2

Préchauffer votre four à 200 °C (thermostat 6/7). Beurrer le plat. Égoutter les pruneaux, puis les répartir dans le fond du plat.



3

Mélanger la fécule au lait.



4

Casser les œufs dans le saladier puis les battre en omelette.



5

Ajoutez le fromage blanc, le sucre et le mélange lait-fécule.



6

Verser la pâte sur les pruneaux et enfourner pendant 40 à 45 minutes. Laissez refroidir.



## Infoplus

*Ce dessert léger riche en protéines, calcium, fibres et vitamines peut servir de base à d'autres variantes avec d'autres fruits frais ou secs.*



6 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 8 mn



Facile

# Fondant au chocolat

RECETTE PROPOSÉE PAR:



## Ingrédients



150 g de chocolat noir pour dessert



80 g de beurre



3 œufs



80 g de sucre



60 g de farine



10 cl de lait demi-écrémé

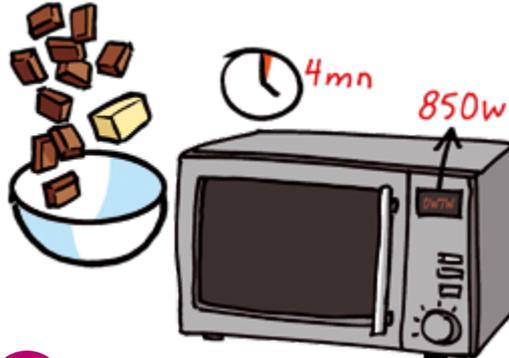


1 cuillère à café de levure

## Préparation

1

Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes. Réserver.



2

Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.



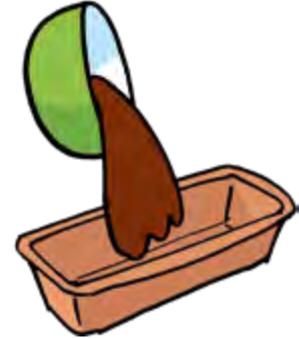
3

Ajouter la farine, la levure et le lait ainsi que la préparation au chocolat.



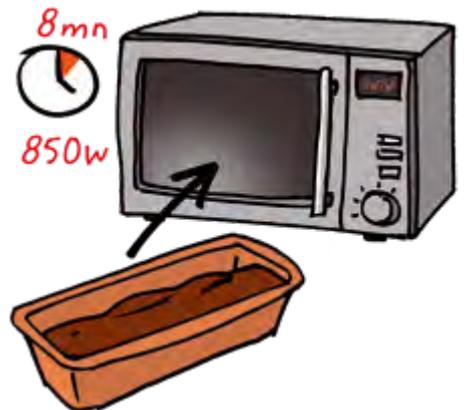
4

Verser dans un moule à cake beurré et fariné (spécial micro-ondes).



5

Faire cuire 8 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Attendre 5 minutes avant de démouler.





6 personnes



rapide



Facile

# Gâteau à la banane

## Ingrédients



2 pots de yaourt de farine



½ pot de yaourt de sucre



3 bananes mûres



100 g de beurre



1/2 sachet de levure

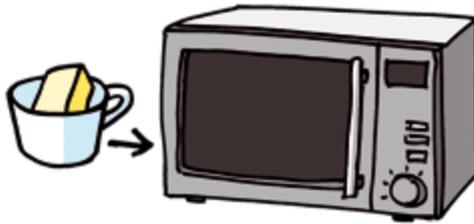


3 cuillerées à soupe de noix de coco râpée (facultatif)

## Préparation

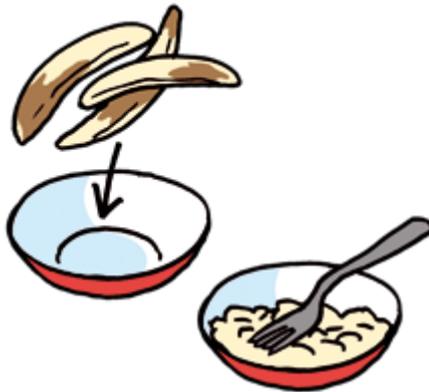
1

Faire fondre le beurre.



2

Écraser les bananes en purée.



3

Ajouter la farine, la levure, le sucre, et le beurre fondu. Mélanger le tout.



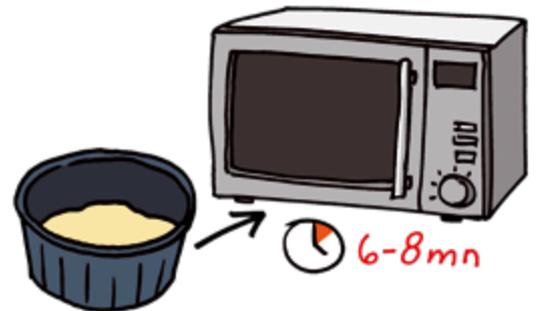
4

Verser dans un moule beurré.



5

Faire cuire 6 à 8 mn au micro-ondes pleine puissance.



6

Saupoudrer de noix de coco (facultatif)  
Laisser refroidir et servir.



## Infoplus

*Sans œuf, peu sucré, un gâteau aussi économique que nutritif, à faire vite quand le frigo est vide pour valoriser des bananes trop mûres.*



4 personnes



Préparation 5 mn  
Congélation : 2 h



Très facile

# Glace express aux fruits

## Ingrédients



500 g de fruits surgelés  
(au choix : framboises, cassis,  
mûres ou melon, mangue, banane,  
pêche ou abricots...)



2 yaourts nature



5 cuillères à soupe de sucre en poudre

## Préparation

1

Verser les fruits rouges encore surgelés dans le mixeur.



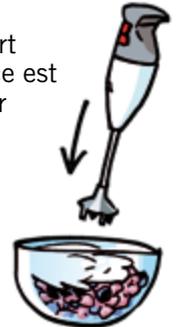
2

Puis ajouter le yaourt et le sucre en poudre.



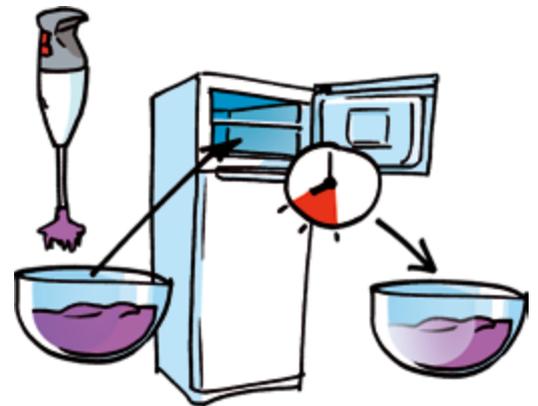
3

Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène, on obtient un sorbet mou dans lequel la cuillère tient debout.  
(On peut le servir dans des pots de yaourt en verre, la consistance est idéale pour le déguster aussitôt!).



4

Mettre ce sorbet au congélateur et attendre qu'il durcisse pendant 2 heures.



5

2 heures après servir avec une cuillère à glace.



## Infoplus

*Une façon astucieuse de ne pas perdre les fruits mûrs en les congelant pour se régaler d'un dessert glacé maison peu sucré, 100 % naturel.*



4 à 6 personnes



25 mn



Très facile

# Mini gâteaux masqués

## Ingrédients



120 g de lentilles ou haricots rouges cuits



80 g de sucre



1 sachet de sucre vanillé



80 g de crème fraîche  
ou 1 yaourt au lait entier  
ou 1 yaourt à la grecque



40 g de maïzena



2 gros œufs



125 g de petits fruits rouges  
(framboises, mûres, cassis)  
ou de prunes en dés

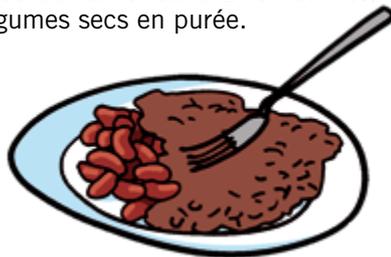


10 g de beurre

## Préparation

1

Préchauffer le four à 170 °C. Mettre les légumes secs en purée.



2

Ajouter le sucre et le sucre vanillé en poudre. Mélanger.



3

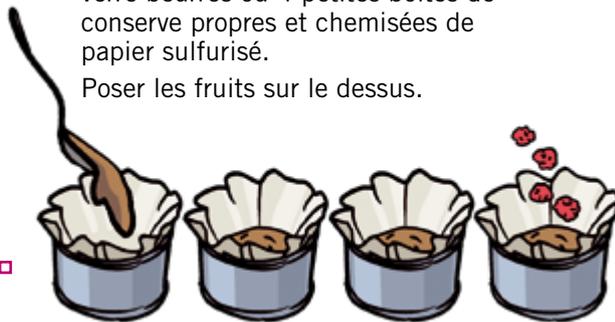
Ajouter les œufs puis la crème fraîche épaisse puis la maïzena. Bien remuer pour une pâte homogène.



4

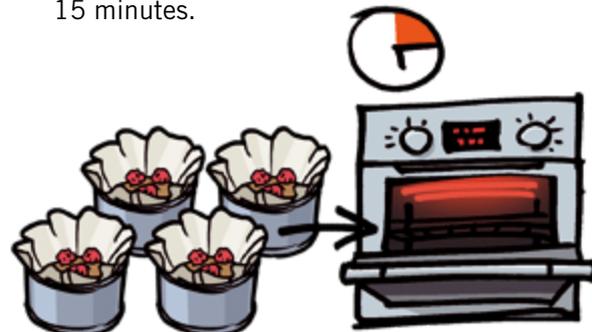
Verser au  $\frac{3}{4}$  dans des ramequins en verre beurrés ou 4 petites boîtes de conserve propres et chemisées de papier sulfurisé.

Poser les fruits sur le dessus.



5

Cuire au four 170 °C durant 15 minutes.



6

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sans pâte sur la lame.

Laisser refroidir.



## Infoplus

*Peu sucrés, riches en fibres de par les fruits et les légumes secs...  
D'étonnants gâteaux gourmands, et diététiques!*



6 à 8 personnes



Rapide



Facile

# Pain irlandais aux fruits

## Ingrédients



400 ml de lait fermenté (lait ribot)



220 g de farine T55



120 g de flocons d'avoine



2 cuillères à café de mélange d'épices à pain d'épices ou de cannelle



3 cuillères à café de bicarbonate de sodium alimentaire



1 pincée sel



80 g de fruits à coque au choix (noix, noisettes, amandes, tournesol, courge...)



120 g de fruits frais (pommes, poires, abricots...) et/ou secs (abricots, dattes, figes, raisins...) coupés en morceaux si besoin



100 g de sucre



beurre et farine (pour le moule)

## Préparation

1

Préchauffer le four à 170°C.



2

Mélanger la farine avec les flocons, les épices, le sel et le bicarbonate de soude.



3

Mélanger le lait fermenté avec le sucre et l'incorporer au mélange précédent.



4

Ajouter les fruits que vous aurez coupés en morceaux et mélanger.



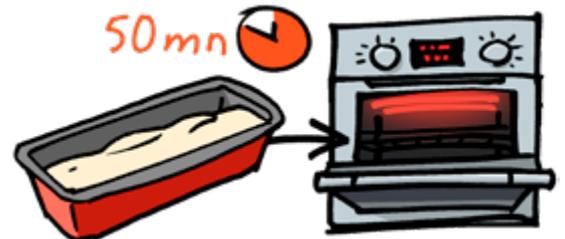
5

Verser dans un moule à cake beurré et fariné.



6

Cuire 50 minutes environ.



7

Le pain doit dorer et la pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Quand c'est le cas sortir du four et laisser tiédir.



## Infoplus

Ce « soda bread », pain sans levure (les ferments du lait ribot avec le bicarbonate la remplacent) se conserve bien. Peu sucré, il est idéal pour le petit-déjeuner ou le goûter, accompagné d'une boisson, d'un laitage ou d'un fruit.

# Recettes truculentes



 Une vingtaine de pièces

 30 à 40 mn

 Facile avec de la patience!

# Biscuits champignons trompe-l'œil

## Ingrédients



100 g de beurre mou



100 g de sucre



1 œuf



200 g de féculé de maïs ou de pomme de terre



1 cuillère à café de levure chimique



70 g de farine



10 à 20 g de cacao en poudre non sucré



une bouteille vide en plastique propre sans le bouchon

## Préparation

1

Battre le beurre avec le sucre.



2

Ajouter l'œuf puis la féculé. Pétrir et former une boule. Laisser la pâte reposer 5 minutes.

Pendant ce temps déposer du papier sulfurisé sur deux grandes plaques et préchauffer le four à 200°.



3

Ajouter la farine et la levure en continuant de pétrir. La pâte va vous paraître sèche et vous penserez ne jamais pouvoir incorporer toute la farine, mais pas de panique, vous allez y arriver ; il faut juste un peu de patience !



4

Avec la pâte, faire des boules de la taille d'une noix en les roulant entre vos mains.



5

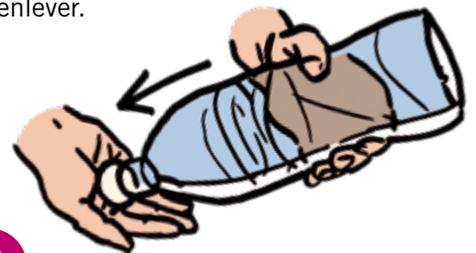
Mettre un peu de cacao dans un bol. Mouiller l'intérieur du goulot et passer le dans le cacao.



6

Mettre la boule dans le creux de la paume de votre main (pour garder l'arrondi du champignon). Pour former le pied du champignon, enfoncer le goulot (sans aller jusqu'au bout) au centre de la boule de pâte. Retirer et poser le biscuit sur la plaque, sans l'écraser.

Procéder à la même technique pour chaque biscuit, en retremant à chaque fois le goulot dans le cacao. Si de la pâte reste collée dans le goulot, il faut l'enlever.



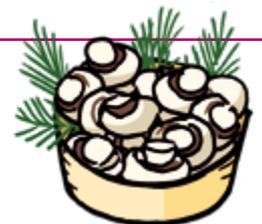
7

Espacer les biscuits sur la plaque et enfourner pour 15 minutes. Le biscuit doit rester clair.



8

Présenter dans une boîte de camembert ou un panier.





6 à 8 personnes



Préparation 30 mn  
Cuisson 1 h



Facile

# Gâteau invisible aux légumes

## Ingrédients



500 g de navets ou de céleri rave



500 g de carottes



100 g de fromage émietté (bleu, fourme d'Ambert, roquefort...)



•3 œufs



60 g (+ 10 g pour le moule) de beurre fondu



120 g de farine



150 ml de lait ou de yaourt



Sel, poivre

## Préparation

1

Laver et éplucher les légumes puis les couper en très fines lamelles.



2

Préchauffer le four à 190°.



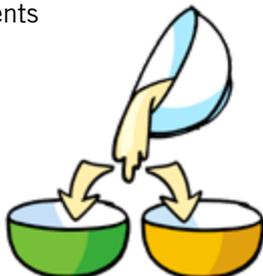
3

Fouetter les œufs avec le beurre fondu puis incorporer la farine et mélanger avec le lait jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Saler et poivrer.



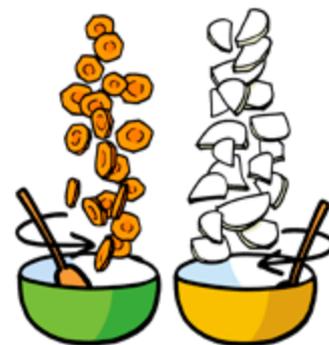
4

Répartir la pâte dans deux récipients différents



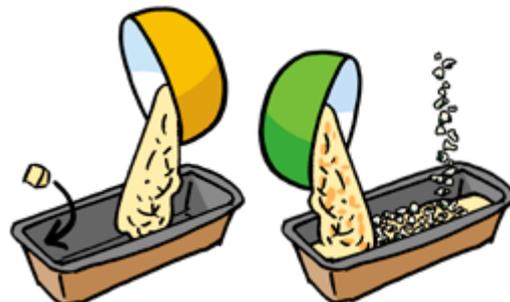
5

Incorporer les carottes dans un premier récipient de pâte puis les légumes blancs (navets ou céleri) dans le second. Mélanger pour que les légumes soient enrobés de pâte.



6

Beurrer le moule puis y verser les légumes blancs. Recouvrir de morceaux de roquefort puis ajouter les carottes.



7

Mettre au four (50 à 60 mn) en recouvrant d'un papier aluminium à mi-cuisson.

Se déguste chaud, tiède ou froid.



## Infoplus

*Un cake façon mille-feuilles qui fera apprécier les légumes fondants. Riche en protéines grâce aux œufs, au lait et au fromage, c'est un plat complet.*



4 personnes



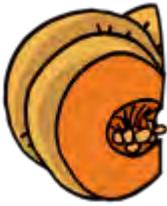
Préparation 10 mn  
Cuisson 5 mn



Facile

# Graines de courge à croquer

## Ingrédients



Graines de courges  
(citrouille, potiron, potimarron...)

## Préparation

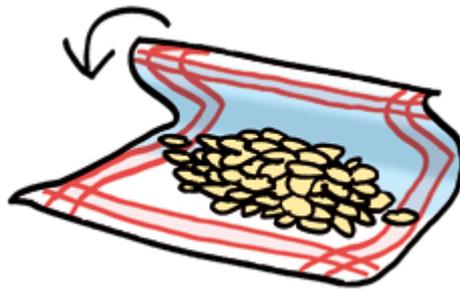
1

Récupérer les graines à l'aide d'une cuillère, les laver et ôter tous les filaments.



2

Sécher les graines dans un torchon.



3

Les faire griller à feu vif dans une poêle anti-adhésive avec un couvercle en les remuant pendant environ 5 mn.

Attention ! les surveiller pour qu'elles ne brûlent pas.



4

Les servir en apéritif, sur une soupe ou dans une salade.

## Infoplus

*Accompagnées de dés de fromage et de légumes à croquer, à l'apéritif, ces graines grillées à décortiquer patiemment remplacent avantageusement les cacahuètes ou les chips.*



Pour 20 truffes



Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Refroidissement : 2 h



Très facile

# Truffes enneigées

## Ingrédients



200 g de chocolat blanc à pâtisser



3 cuillerées à soupe de crème fraîche



80 g de noix de coco en poudre

**Facultatif :**  
zeste de citron non traité

## Préparation

1

Casser le chocolat en morceaux. Le mettre dans un bol, ajouter la crème.



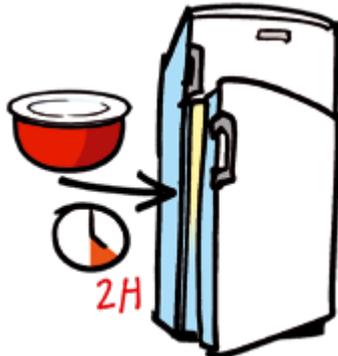
2

Faire fondre ce mélange doucement (au bain-marie ou au micro-ondes) en remuant.



3

Laisser reposer 2 h avec un couvercle dans un endroit frais.



4

Avec 2 petites cuillères, former des boules de la grosseur d'une petite noix. Les poser sur une assiette contenant la noix de coco.



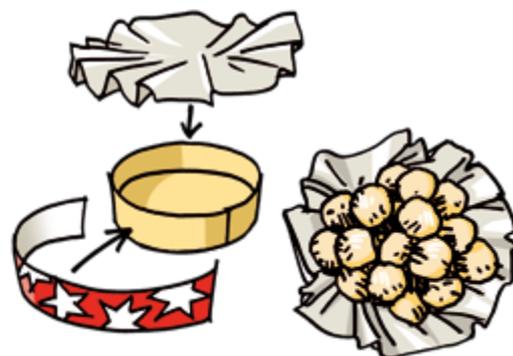
5

Façonner les truffes avec les mains en utilisant la noix de coco pour éviter qu'elles ne collent à la peau.



6

Dresser dans deux boîtes de camembert vides décorées et avec un fond de papier sulfurisé. et réserver au frais.



## Infoplus

*Ces truffes blanches maison peuvent constituer un cadeau gourmand, moins énergétique que les truffes traditionnelles.*

# Alimentation, Santé & Petit budget, en bref

La conjoncture actuelle met en lumière les situations de pauvreté économique auxquelles la société doit faire face.

Pour autant les problématiques liées à la précarité existent et préoccupent depuis longtemps.

Dès les années 90, le CERIN s'est impliqué au côté des autorités de santé publique, des professionnels de santé et des professionnels du secteur social pour que les difficultés rencontrées par les populations précaires pour s'alimenter soient connues et prises en compte.

En 1997, les nutritionnistes du CERIN, ont travaillé à la réalisation du classeur « Alimentation Atout Prix », coédité par le CERIN et le CFES (Comité Français d'Éducation à la Santé)\*

[http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/nutrition/nutrition\\_classeur\\_alimentation.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/nutrition/nutrition_classeur_alimentation.asp)

Depuis avril 1998, la lettre d'information gratuite « **Alimentation, Santé, Petit budget** » est éditée pour créer du lien et aider les professionnels et bénévoles de terrain dans leurs actions.

Elle existe aujourd'hui en lettre numérique disponible par abonnement en créant un compte sur le site

[www.cerin.org](http://www.cerin.org) onglet « **je m'abonne** »

Tous les numéros et les recettes de la lettre sont en ligne sur le site

[www.cerin.org](http://www.cerin.org) onglet « **publications** »

**Rédactrice en chef :** Caroline Rio **Comité de lecture :** Brigitte Coudray,  
[nutrition-fr@cerin.org](mailto:nutrition-fr@cerin.org) - 42 rue de Châteaudun 75009 Paris

\* Créé en 1972, le CFES est devenu INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) en 2002, lui-même intégré dans Santé publique France depuis mai 2016.