

LE GUIDE DE RECETTES DES ETUDIANTS



STRASBOURG

L' Agoraé.....	4
L'AFGES.....	5
La FAGE.....	6
Pourquoi un guide de recette ?.....	7
Tout est question de dosage.....	8
<u>Des recettes en moins de 30 min.</u>	9
Les salades.....	9
Les pâtes/riz/féculents.....	17
Le poisson.....	20
Les légumes.....	23
Végétariens.....	30
Et le frigo?.....	33
Astuces, Conseils et méthodes pour cuisiner.....	34
<u>Des recettes en moins de 40 min.</u>	40
Les pâtes/riz/féculents.....	40
Les viandes.....	46
Le poisson.....	48
Les légumes.....	49
Végétariens.....	56
Compléments alimentaires et substitutants de la viande.....	58
<u>Des recettes en 1h et plus.</u>	60
Les pâtes/riz/féculents.....	60
Les légumes.....	61
Végétariens.....	63
Les sauces.....	64
Desserts.....	65
Les fruits par saison.....	68
Les légumes par saison.....	69
Une maison propre, oui, mais qui respecte l'environnement.....	70
Pourquoi ne pas faire ses propres produits d'hygiène?.....	73
Où trouver le matériel nécessaire ?.....	76
Utilisation du bicarbonate de sodium.....	77
Glossaire.....	80
Scénario semaine.....	84

L'AGORAÉ

L'Agoraé est une épicerie solidaire destinée à l'ensemble des étudiants de l'Université de Strasbourg. Ce projet est réalisé par l'AFGES, fédération des étudiants d'Alsace, et coordonné nationalement par la Fédération des Associations Générales Etudiantes (FAGE), elle a pour vocation de permettre à l'étudiant de dégager plus de temps pour ses études en abaissant son budget alimentaire ainsi que proposer des activités sur différentes thématiques (ateliers de cuisine, gestion de son budget, conseil pour écrire un CV, activités sportifs, voyages, etc...).



STRASBOURG

L'Agoraé permet, en plus de l'alimentation, d'accéder à un lieu promoteur de lien et de réinsertion sociale. Non stigmatisant, car ouvert à tous (exceptée l'aide alimentaire), c'est un lieu dans lequel l'étudiant pourra trouver son engagement citoyen et devenir un véritable consomm'acteur. L'Agoraé est donc un vecteur de réussite universitaire, synonyme d'insertion professionnelle des étudiants et une aide pour leur permettre de se développer au sein de leur vie étudiante. Elle est un outil pour contribuer à l'égalité des chances et lutter contre l'échec des jeunes dans leur cursus. En outre, l'Agoraé va aussi permettre à l'étudiant d'être davantage disponible pour se créer une vie sociale, et s'investir par exemple dans un projet citoyen et solidaire. Elle doit permettre la création d'un nouveau contexte socio-économique sur les campus. Elle se positionne dans la continuité des dispositifs actuels et peut aujourd'hui également s'inscrire pleinement dans le monde de l'économie sociale et solidaire.

 1 place d'Athènes
67045 Strasbourg

 agorae.strasbourg@gmail.com

 <https://www.facebook.com/agorae.strasbourg>

 03 68 85 66 55

 https://twitter.com/Agorae_Strasbg

Site web: <http://agorae-strasbourg.blogspot.fr>

L'AFGES fédère les associations étudiantes des campus alsaciens. L'AFGES est une structure créée en 1923 et est aujourd'hui l'association étudiante la plus ancienne de France. L'AFGES est dirigée par des étudiants bénévoles et constitue un réseau dense d'associations étudiantes Alsaciennes. Elle est membre de la fédération des associations générales étudiantes (FAGE) dont elle est un des membres fondateurs.



les étudiants d'Alsace

Son but est de défendre les intérêts des étudiants et travailler à la prise en compte des étudiants dans la politique de la ville en étant présente en majorité dans la plupart des conseils de faculté et conseils centraux des universités de Strasbourg et de Haute- Alsace ainsi qu'au centre régional des œuvres universitaires et scolaires (CROUS) de Strasbourg.

La fédération est, depuis des années, la première force de proposition et de représentation des étudiants d'Alsace, et compte ainsi près de 200 élus étudiants, toutes instances confondues. Elle œuvre au renforcement de la solidarité étudiante tout en s'adaptant sans cesse à l'évolution des besoins des étudiants dans leur quotidien : animation du campus, logement étudiant, santé, épicerie sociale et solidaire, participation aux programmes d'envergure nationale visant la vie étudiante et, surtout, restauration universitaire à travers le plus vieux restaurant universitaire de Strasbourg,

« La Gallia ».



AFGES - les étudiants d'Alsace
1, Place de l'Université B.P. 80100
67003 Strasbourg Cedex



afges@afges.org



03 88 15 73 73
Fax: 03 88 15 73 83



<https://www.facebook.com/AFGES>



<https://twitter.com/AFGES>

Site Web: <http://www.afges.org>

La Fédération des Associations Générales Etudiantes (FAGE), est une association regroupant des fédérations de filière et territoriales. C'est un réseau de 2.000 associations étudiantes implantées sur tout le territoire français. Ce réseau est structuré de deux façons : 27 fédérations de ville (regroupement d'associations étudiantes d'une même ville ou région) et 19 fédérations nationales par discipline.



Créée en 1989, la FAGE est agréée depuis 1997 par le Ministère de la Jeunesse et des Sports « Association de Jeunesse et d'Éducation Populaire ». Elle est également reconnue comme la deuxième organisation représentative étudiante auprès du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche. Elle représente le mouvement associatif étudiant indépendant. Via la FAGE, les associations étudiantes bénéficient d'une reconnaissance institutionnelle nationale, et d'un outil efficace pour se faire entendre et mieux s'organiser sur le terrain.

Le bureau national de la FAGE est composé d'étudiants bénévoles issus de son réseau associatif. Ce sont les membres du bureau national qui ont la tâche de gérer la FAGE au quotidien et d'animer pendant un an le réseau des associations étudiantes.

 FAGE - Fédération des Associations Générales Etudiantes
5, rue Frédéric Lemaître
75020 PARIS

 <https://www.facebook.com/fage>

 www.fage.org/contact.htm

 https://twitter.com/La_FAGE

 01.40.33.70.70

Site Web: www.fage.org

Pourquoi faire ce guide de recette?

Il arrive souvent qu'un étudiant ne se contente que de quelques aliments de bases pour ses repas souvent répétitifs et peu variés (pâte, riz, sauce tomate, viande de temps en temps). Le but de ce guide de cuisine est de mettre en avant des recettes faciles à faire, plus ou moins rapides, avec des aliments qui peuvent être nouveaux pour certains ou cuisiner autrement pour les connaisseurs. Bien manger c'est moins compliqué qu'on ne l'imagine : c'est privilégier les aliments qui sont bons pour la santé (fruits, légumes, féculents, eau, etc.), consommer raisonnablement certaines catégories d'aliments (viande, poisson, œufs, produits laitiers, etc.) et en restreindre d'autres (sucre, sel, matières grasses, etc.), sans oublier de se dépenser tous les jours.

Une bonne alimentation n'est pas forcément très coûteuse financièrement et en matière de temps, prendre 20 minutes pour cuisiner c'est bon pour le moral et pour le bien être!

Pour vous aider, non seulement dans cet ouvrage vous trouverez des recettes pour tous les goûts mais également des astuces pour faire vos produits ménagers ou vos produits d'hygiène à moindre coût.

Des conseils de conservation d'aliments et vos restes de repas, des méthodes pour mieux organiser votre réfrigérateur, des conseils pour la préparation d'aliments mais aussi des indications sur les fruits de saison. Moultes choses qui pourront vous aider à mieux comprendre l'art culinaire !



Vous avez des recettes ou des astuces que vous voulez partager? Envoyez les nous par mail ou sur notre page Facebook! Nous les diffuserons sur notre page internet et notre page Facebook. De plus, elles intégreront les futures éditions du livre de Cuisine

Tout est question de dosage . .



Une cuillère à soupe

15ml ou 1,5cl de liquide
3c. à café
5gr de feuilles de thé ou fromage râpé
8g de cacao en poudre ou de café en grain
10g de café moulu, 12g de farine
15g de beurre, sel, huile, crème fraîche
20g de sucre



Un grand bol



Une cuillère à café

0,5cl de liquide
5g de sel, sucre, beurre
4g de farine, huile, semoule
3g de poivre, cacao poudre, maizena

50cl
500g
300g farine
400g semoule
450g lentilles



Une bouteille de 75cl

3 grands verres de jus de fruits
9 flûtes à champagne
6 à 8 verres de vin



Une tasse ou un verre moyen

20cl de liquide
12 cuillères à soupe
100g de farine



Un verre de vin

Un bol moyen



10cl
6 cuillères à soupe

25cl
250g

Autres..

1 noisette de beurre = 4 g
1 noix de beurre = 15 g
1 pincée de sel = 0,3 à 0,5 g
1 oeuf pèse en moyenne 55 g, dont 20 g de blanc, 30 g de jaune, (5g = le poids de la coquille)

SALADE DE QUINOA



1 personne
1.5€
15min



On prend ...

- 100g de quinoa (environ 1 verre de 25cl)
- ½ concombre
- 5 tomates cerises ou 1 tomate normale
- 1 échalote
- 1 citron



Les ustensiles ...

- casserole



On prépare ...

1

Cuire le quinoa 15 minutes dans de l'eau bouillante dans une casserole. Une fois cuit, le passer sous l'eau froide et l'égoutter.

2

Rincez la/ les tomate(s), retirez les pépins et le jus qui s'en écoule et couper la/ les tomate(s) en petits morceaux.

3

Epluchez le concombre, et coupez le en petits morceaux également. Faites de même avec l'échalote.

4

Mélangez l'ensemble des ingrédients et pressez le citron par dessus. Assaisonnez avec une cuillère d'huile d'olive.

SALADE DE PATES



1 personne
1.5€
15min



On prend ...

- 100g de pâtes (environ 1,5 verre de 20cl)
- ½ poivron
- 5 tomates cerises ou 1 tomate normale
- maïs



Les ustensiles ...

- casserole
- passoire



On prépare ...

1

Faites bouillir de l' eau dans une casserole. Une fois l'eau en ébullition, ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive et les 100g de pâtes. Laissez cuire al dente (environ 7-8 min).

2

Épluchez et coupez le poivron en faisant attention à enlever les graines et les fibres blanches du poivron.

3

Coupez les tomates en morceaux

4

Une fois les pâtes cuites, les égoutter à la passoire. Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un récipient.

5

Assaisonnez à votre goût. Mangez.

SALADE D'ÉPINARDS AUX OEUFS



1 personne
1€
10min



On prend ...

- 75g d'épinards frais
- 1 œuf dur
- (Lardons ou fromage)



Les ustensiles ...

- poêle



On prépare ...

1

*Si vous voulez mettre des lardons, les faire cuire dans une poêle.
Lavez les feuilles d'épinards et retirez les tiges qui dépassent.*

2

*Faire cuire un œuf dans de l'eau bouillante (environ 10min). Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un récipient.
Assaisonnez à votre convenance.*

3

Vous pouvez y rajouter un peu de fromage pour relever le goût (chèvre, brie, comté, parmesan..)

SALADE AU FROMAGE ET ENDIVES



1 personne
2€
15min



On prend ...

- 1 endive
- ½ pamplemousse
- 1 avocat
- Huile d'olive
- du fromage



Les ustensiles ...

rien



On prépare ...

1

Coupez la base des endives et séparez les feuilles. Lavez les feuilles et les déposer dans un récipient.

2

Pelez le pamplemousse et découpez le en quartiers. Gardez les au frais avec le jus

3

Épluchez et découpez l'avocat. Arrosez les morceaux d'avocat avec le jus de pamplemousse et mélangez.

4

Rassemblez, l'avocat et le pamplemousse dans le récipient avec les endives. Ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive.

5

Enfin, coupez des petits morceaux de fromage (brebis, comté, gruyère, bleu) et conservez au frais si vous ne le mangez pas tout de suite.

6

Assaisonnez à votre goût et mangez!

SALADE DE CONCOMBRE



1 personne
1€
10min



On prend ...

- 1 concombre



Les ustensiles ...

- un économe éventuellement



On prépare ...

1

Lavez le concombre sous l'eau. L'éplucher si vous n'aimez pas la peau (la peau est comestible)

2

Coupez le concombre en rondelles. Les placer dans un récipient.

3

Assaisonnez à votre guise soit avec de la vinaigrette soit avec 3 cuillères à soupe de crème fraîche et une cuillère à café d'huile d'olive.

SALADE DE CONCOMBRE ET RADIS NOIR

1 personne
1€
10min



On prend ...

- ½ concombre
- ½ radis noir
- 1 citron vert



Les ustensiles ...

- un économe éventuellement



On prépare ...

1

Lavez le concombre et le radis noir sous l'eau. Les éplucher si vous n'aimez pas la peau (la peau est comestible)

2

Coupez le concombre et le radis en rondelles. Les placer dans un récipient.

3

Pressez le citron vert sur le radis et le concombre. Salez, Poivrez, Mangez.

TABOULE



1 personne
2.5€
20min



On prend ...

- semoule (environ 1 verre de 25 cl)
- 1 ou 2 feuilles de menthe
- 1 citron jaune
- ½ poivron
- 1/2 tomate
- 4-5 olives
- ½ oignon



Les ustensiles ...

- casserole



On prépare ...

1

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Y presser le citron. Étalez la semoule dans un récipient.

2

Lorsque l'eau est chaude, versez le même volume d'eau que de semoule sur la semoule (la semoule doit être recouverte d'eau mais pas en excès sinon la semoule ressemblera à de la bouillie.)

3

Attendre 5-10 minutes que la semoule absorbe l'eau citronnée et y ajouter 2 cuillères à café d'huile d'olive. Remuez.

4

Coupez le poivron en petits morceaux (attention à bien enlever les graines et le blanc du poivron). Coupez la ou les tomate(s) en petits cubes.

5

Dénoyautez les olives et coupez en petits morceaux l'oignon.

6

Mélangez l'ensemble des ingrédients avec la semoule. Ajoutez les feuilles de menthe en petits morceaux.

7

Laissez refroidir au frigo 30 minutes et mangez !

QUINOA GOURMAND SAUCE BASQUAISE



1 personne
1.5€
20min



On prend ...

- 100g de quinoa (environ 1 verre de 25cl)
- ½ poivron
- ½ oignon
- 5 tomates cerises ou 1 tomate normale
- ½ gousse d'ail
- huile d'olive



On prépare ...



Les ustensiles ...

- casserole
- poêle
- passoire

1

Hachez l'oignon et coupez le poivron en petits dés. Les faire revenir à la poêle avec 1 à 2 cuillères d'huile d'olive

2

Laissez fondre 5 minutes à feu doux et ajoutez l'ail haché, la tomate coupée en cubes. (vous pouvez en profiter pour assaisonner avec quelques herbes; thym, poivre, menthe)

3

En parallèle portez à ébullition une casserole pleine d'eau. Une fois l'eau en ébullition versez le quinoa et laissez cuire 12 minutes.

4

Égouttez le quinoa et le mélanger à la sauce préparée tout à l'heure.

PATES CARBONARA



1 personne
1.5€
15min



On prend ...

- 150g de pâtes
- lardons
- crème fraîche
- ½ oignon



Les ustensiles ...

- casserole
- poêle



On prépare ...

1

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Une fois l'eau en ébullition, y introduire les pâtes avec une cuillère à café d'huile d'olive. Remuez un petit moment et laissez cuire environ 10 minutes.

2

Hachez l'oignon et laissez le cuire dans une poêle quelques minutes.

3

Dans la poêle ajoutez les lardons et laissez les cuire 1 minute puis y ajouter de la crème fraîche. A feu doux, remuez quelques minutes.

4

Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et versez la crème fraîche avec les lardons et oignons par dessus. Dégustez.

PATES ou RIZ SAUCE CHAMPIGNONS



1 personne
1.5€
30 min



On prend ...

- 150g de pâte ou 1,5 verre de riz
- crème fraîche
- 2- 3 champignons
- ½ oignon



Les ustensiles ...

- poêle
- casserole



On prépare ...

1

Faites chauffer de l'eau dans une casserole. Lorsque l'eau est en ébullition, y ajouter les pâtes ou le riz avec une cuillère à café d'huile d'olive. Remuez un petit moment avant de laisser cuire une 10aine de minutes.

2

*Hachez l'oignon et faites le revenir dans une poêle environ 4-5 minutes.
Coupez les champignons.*

3

Dans la poêle, ajoutez la crème fraîche et les champignons. Laissez chauffer à feu doux quelques minutes.

4

Lorsque les pâtes ou le riz sont cuits, égouttez-les et versez la sauce champignon dessus. Dégustez

RAVIOLIS MAISON



1 personne
1€
20min



On prend ...

- 150g de farine
- 1 oeuf
- 1 cuillère d'huile d'olive



Les ustensiles ...

- une casserole
- un rouleau à pâtisserie



On prépare ...

1

Mélangez tous les ingrédients et étalez finement la pâte sur une surface farinée avec un rouleau à pâtisserie.

2

Découpez la pâte en petits rectangles d'environ 5 cm sur 10cm.

3

Y introduire la farce de votre choix sur un côté du rectangle. Rabattre la pâte de ravioli sur la farce et aplatissez chaque côté du ravioli avec une fourchette.

4

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Une fois l'eau en ébullition, y ajouter les raviolis. Lorsque les raviolis sont cuits ils remontent à la surface.

5

Les disposer dans une assiette et les recouvrir de sauce. Mangez !

NB: pour faire la pâte à ravioli référez vous à la rubrique “astuces, conseils et méthodes” ;)

CEVICHE



1 personne
2.5€
20min



On prend ...

- 150g de poisson (cabillaud, loup, espadon..)
- 1 tomate
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- ½ oignon
- 1c. à café d'huile d'olive
- 1 avocat



On prépare ...



Les ustensiles ...

rien

1

Coupez le poisson en petits morceaux. Coupez la tomate, hachez l'oignon. Coupez l'avocat en morceaux.

2

Mélangez l'ensemble des ingrédients. Laissez le poisson reposer au frais (Il faut qu'il soit froid). Ajoutez en dernier le jus de citron. Remuez l'ensemble 2- 3 minutes. Le citron va cuire le poisson. Dégustez froid.

#Recette en moins de 30 minutes

POISSON A LA CAJUN



1 personne
1.5- 4€
20min



On prend ...

- 1-2 filet(s) de poisson
- Paprika
- Un peu de sucre
- Sel, poivre
- 1c. à café de farine/semoule de maïs (polenta)



On prépare ...



Les ustensiles ...

- four ou poêle
- Papier absorbant

1

Mélangez le paprika, le sucre, le sel et le poivre dans une assiette creuse. Pour une croûte plus croquante, y ajouter la farine de maïs (facultatif).

2

Épongez les filets dans du papier absorbant, puis les saupoudrer avec le mélange, en les tournant pour bien les envelopper. Éliminez l'excédent puis déposez les filets dans une poêle chaude huilée.

3

Cuire jusqu'à ce que les filets soient opaques et l'extérieur un peu noirci, 4-5 minutes de chaque côté, en les retournant une fois.

4

En parallèle, chauffez l'huile dans une poêle à feu assez élevé. Tranchez finement l'ail et l'ajouter à la poêle, en remuant jusqu'à ce que ça dore, environ 2 min.

5

Retirez l'ail, ajoutez le beurre et chauffez jusqu'à ce que le beurre arrête de crépiter.

6

Ajoutez les filets et cuire 4-5 minutes par côté en les retournant une fois, jusqu'à cuisson complète. Servir immédiatement avec des quartiers de citron.

CABILLAUD SAUCE MOUTARDE



4 personnes

4€

20min



On prend ...

- 600g de cabillaud
- 2c. à café de moutarde
- 100ml de crème fraîche
- du jus de citron
- 1c. à soupe de margarine/beurre
- (herbes)



On prépare ...



Les ustensiles ...

- poêle

1

Dans un bol, mélangez la crème liquide, la moutarde et le citron.

2

Lavez le brin de persil frais et ciselez-le finement. Ajoutez-le à la sauce.

3

Faites revenir les filets de cabillaud, à feu doux, dans un peu de margarine ou de beurre.

4

Badigeonnez légèrement ces filets de moutarde de Dijon et versez le mélange crème-moutarde dessus. Laissez mijoter quelques minutes à feu doux. Servez.

CAROTTES RÂPEES ET JUS DE CITRON



1 personne
1€
15 min



On prend ...

- 2-3 grosses carottes
- jus de citron jaune



Les ustensiles ...

- râpe à légumes
- un économe



On prépare ...

1

Lavez les carottes sous l'eau. Epluchez les avec un couteau ou un économe (juste la première couche de peau)

2

Râpez les carottes à l'aide d'une râpe. Les placez dans un bol ou un récipient

3

Pressez le jus de citron sur les carottes pour leur donner du goût. Savourez

TOMATES FARCIES AU QUINOA



1 personne
1.5€
20 min



On prend ...

- 1- 2 tomate(s)
- 40g de quinoa
- une poignée de salade (roquette, laitue..)
- 1.5c. à café d'huile d'olive
- ½ citron jaune
- ½ échalote



On prépare ...



Les ustensiles ...

- casserole

1

Coupez le chapeau de la/des tomate(s). Videz les délicatement et salez légèrement puis retournez les sur une assiette. Rincez le quinoa.

2

Versez le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide. Portez l'ensemble à ébullition. Faites cuire 15 minutes le quinoa dans l'eau et laissez refroidir dans la casserole après avoir enlevé l'eau.

3

Pelez et hachez l'échalote. Coupez en petits morceaux la roquette. Mélangez la roquette hachée et l'échalote au quinoa.

4

Pressez le citron sur l'ensemble de la mixture. Ajoutez la cuillère d'huile d'olive et farcissez la/ les tomate(s). Servir frais.

EPINARDS A LA CREME FRAICHE



1 personne
1€
20 min



On prend ...

- épinards frais
- crème fraîche



Les ustensiles ...

- poêle



On prépare ...

1

Lavez et enlevez la tige des épinards.

2

Dans une poêle, faites cuire les épinards à feu doux en remuant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

3

Incorporez la quantité de crème fraîche souhaitée. Laissez mijoter l'ensemble quelques instants. Dégustez.

TARTINES DE FROMAGE/ LEGUMES



1 personne
1.5€
20 min



On prend ...

- tomates
- fromage
- 4-5 tranches de pain
- 1.5c. à café d'huile d'olive
- poivron
- radis



On prépare ...



Les ustensiles ...

- four ou poêle

1

Si vous avez un four, préchauffez le. Si vous avez une poêle uniquement, faites dorer les tranches de pain à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

2

Quand les tranches sont dorées, y étaler quelques tranches de fromage (chèvre, brie, saint moret.... selon vos goûts).

3

Coupez en petits morceaux le poivron (en faisant attention à bien retirer les graines et les fibres blanches du poivron), les tomates et le radis

4

Disposez les légumes sur le pain. Si vous avez un four, mettre les tartines au four 5-10 minutes. Sinon les tartines se mangent très bien froides.

Vous pouvez faire des tartines de ce que vous voulez! (purée d'aubergine, chèvre et herbes provençales par exemple ou simplement tomates/ mozzarella!)

GRATIN D'OEUFS AUX BROCOLIS



1 personne
1€
20 min



On prend ...

- béchamel
- 2 oeufs
- gruyère râpé
- 1 tête de brocoli



Les ustensiles ...

- four ou micro-onde
- casserole



On prépare ...

1

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Coupez le brocoli en morceaux et plongez dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.

2

Après la cuisson du brocoli (ou dans une autre casserole), refaites bouillir de l'eau. Y placer les œufs et laissez cuire 10 -15 minutes. Préparez la béchamel (voir page des sauces)

3

Lorsque les œufs et le brocoli sont cuits, les placer dans un récipient résistant au micro-onde ou au four. Versez la béchamel par dessus avec le gruyère râpé.

4

Assaisonnez avec un peu de poivre et de sel. Placez le plat au four ou au micro-onde quelques minutes pour que le gruyère fonde. Dégustez.

HARICOTS VERTS A L'AIL



1 personne
1€
10 min



On prend ...

- haricots verts(en boîte de conserve ou frais)
- 1 gousse d'ail
- 1c. à café d'huile d'olive



Les ustensiles ...

- casserole si vous avez des haricots frais



On prépare ...

1

Si vous avez des haricots frais, faites bouillir de l'eau et laissez cuire les haricots 8 à 15 minutes avec une pincée de sel.

2

*Placez les haricots dans un récipient.
Hachez l'ail (cf section "astuces, conseils, méthodes")*

3

*Mélangez l'ail haché avec les haricots verts, y ajouter une cuillère à café d'huile d'olive et remuez.
Placez au frais et servir frais.*

Vous pouvez rajouter d'autres ingrédients (poivron, maïs, pois chiche..)

SAUTE DE LEGUMES AU TOFU



4 personnes
5€
20 min



On prend ...

- 500g de tofu
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1c. à soupe d'huile d'olive
- 1c. à soupe de bouillon de volaille
- 1 ail entier
- 200g de champignons
- un fond de verre de sauce soja
- 1 poivron rouge ou vert



On prépare ...



Les ustensiles ...

- poêle

1

Coupez le tofu en petits cubes. Découpez les carottes en lamelles et hachez l'oignon et les gousses d'ail.

2

Écrasez les champignons et le poivron finement. (pensez à bien enlever les graines et la peau blanche du poivron)

3

Dans une poêle, mélangez tous les légumes avec le bouillon de volaille et la sauce soja. Rajoutez au bout de 5 minutes le tofu et l'ail.

4

Goûtez pour voir si les légumes ne sont pas trop cuits. Le but est qu'il soit mi crus mi cuits. Dégustez.

POLENTA AUX FROMAGES



1 personne
1.5€
30min



On prend ...

- 1.5 verre de 25cl de polenta
- gruyère rapé
- fromage(chèvre, bleu d'auvergne)
- 10g de beurre
- 1c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café d'huile



On prépare ...



Les ustensiles ...

- poêle
- four

1

Dans une casserole assez grande, faites bouillir la quantité d'eau salée indiquée sur le mode d'emploi du paquet de polenta.

2

Lorsque l'eau bout, versez la polenta et remuez. Ajoutez rapidement le gruyère râpé. Poivrez .

3

Laissez la polenta gonfler puis refroidir. Préchauffez le four th. 6 (180°C). Découpez la polenta froide en portions.

4

Faites gratiner les portions de polenta au four ou dans une poêle en leur ajoutant une noix de beurre. Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre la crème et le bleu. Assaisonnez.

5

Au moment de servir, déposez un morceau de polenta sur vos assiettes, versez un peu de crème au bleu et recouvrez d'un autre morceau de polenta. Servez immédiatement.

BRIQUE DE CHEVRE



1 personne
1.5€
30min



On prend ...

- fromage de chèvre
- feuille de brique
- huile d'olive



Les ustensiles ...

- poêle



On prépare ...

1

Coupez des morceaux de fromage de chèvre.

Prenez une feuille de brique du paquet, coupez la en 2 et placez la ½ feuille sur une assiette plate

2

Au centre de la ½ feuille de brique, mettez un peu de fromage de chèvre et un filet d'huile d'olive. Refermez la feuille de brique sur le fromage.

3

Faites dorer la feuille de brique dans une poêle avec de l'huile d'olive. Dégustez.

Vous pouvez ajouter de l'épinard frais dans la feuille de brique ou bien de la tomate en plus du fromage de chèvre.

TOFU YASSA



1 personne
4€
30min



On prend ...

- 125g de tofu nature
- 1 tomate
- 1 verre de 25cl de quinoa
- 1 citron vert
- 1c. à café de moutarde
- 1 c. à café d'huile
- ½ oignon



On prépare ...



Les ustensiles ...

- poêle

1

Égouttez le tofu et le couper en dés.
Pressez le citron vert et le mélanger avec la moutarde et 1 c. à soupe d'huile d'olive.

2

Badigeonnez le tofu avec cette marinade et le garder au frais. Émincez l'oignon, l'ajouter au reste de la marinade et le mettre de côté également au réfrigérateur.

3

Taillez la tomate en petit dés. Faites de même avec l'oignon. Dans une poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive. Faites revenir les oignons dans leur marinade, ajoutez la tomate.

4

Lorsque les oignons commencent à devenir tendres et transparents, ajoutez le tofu et laissez mijoter 15 minutes à couvert et à feu moyen, en remuant de temps en temps pour que le tofu dore uniformément.

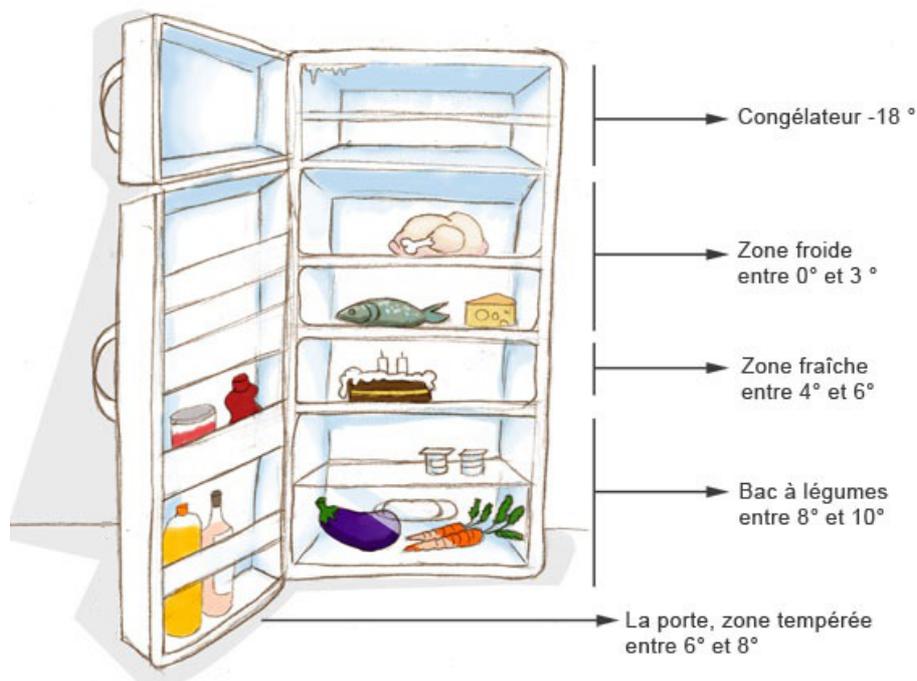
5

Si la préparation s'assèche, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson.

vous pouvez introduire du piment dans la recette pour ceux qui aiment les plats épicés !

Et le frigo?

On l'oublie souvent mais le réfrigérateur (ou frigo) ne se range pas n'importe comment. La température n'est pas la même partout ! Elle varie entre 0° et 8° en fonction de l'emplacement, du coup certains condiments sont mieux conservés à tel ou tel endroit ! Voici un petit coup de main pour mieux organiser votre réfrigérateur.



Max 4°	Jus de fruits, salade, viande, poisson, plat cuisiné, charcuterie, dessert, produit en cours de décongélation.
Max 7°	Fruits, légumes, viande et poisson cuits, soupe, yaourts et fromage.
de 6° à 10°	Fruits et légumes frais, fromage à affiner, oeufs, beurre, lait, boissons, sauces et jus de fruits entamés.

Astuces

La page des petits conseils pour garder le plus longtemps certains aliments !

Attention! Ne jamais recongeler un aliment déjà congelé !

Eviter que l'avocat noircisse

Si vous préparez votre avocat à l'avance (guacamole par exemple) laissez le noyau dans le saladier, l'avocat gardera sa belle couleur verte

Peler une tomate

Faites bouillir de l'eau dans une casserole, y plonger la tomate jusqu'à ce qu'elle se fissure . Passez la sous l'eau froide (juste pour ne pas se brûler les doigts). Il n'y a plus qu'à enlever la peau.

Eviter les germes d'ail et d'oignon

Disposez les oignons ou échalotes, ainsi que l'ail dans un bocal avec du liège, exemple bouchons de vin, ceci empêche la germination.

Reste de matière organiques

Les matières organiques peuvent servir de composte donc si vous avez un récipient qui se ferme n'hésitez pas à recycler vos déchets (coquille d'œuf, pelure de légumes et fruits, thé...)

Eviter que les pommes noircissent à l'air

Mettez du citron sur vos pommes quand elles sont coupées cela donne un goût délicieux et les empêche de noircir.

Astuces

6 personnes:

300 g farine
3 jaunes d'oeuf
3 cl d'huile d'olive
4 cl d'eau
2 pincées de sel

Pâte à ravioli ou pâte à pâtes

Sur un plan de travail, réalisez une fontaine avec la farine et le sel. Battez les oeufs en omelette avec l'eau et l'huile, puis versez le liquide au centre de la farine. A l'aide d'une main, mélangez le liquide avec la farine progressivement, puis lorsque la pâte commence à se former, la travaillez avec les deux mains de manière à lui donner un peu d'élasticité (la texture de la pâte doit être souple et élastique, mais ni cassante ni collante).

Pâte à tarte: pâte brisée

Disposez la farine en fontaine dans un saladier. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. Mélangez la pâte en écrasant rapidement avec les doigts jusqu'à une consistance sableuse. Mélangez l'eau, le jaune d'oeuf et le sel fin. Versez le mélange au centre du mélange farine et beurre. Formez une boule sans trop travailler la pâte pour ne pas qu'elle soit trop élastique. Aplatissez légèrement la pâte et la filmer. Mettez la pâte au réfrigérateur 1 heure minimum avant de l'étaler.

250g de farine
125g de beurre
1 jaune d'oeuf
6 cl d'eau
1 pincée de sel fin

Pâte à pain

3 verres de farine à pain
1 c. à café de sel fin
1 sachet de levure de boulanger spéciale pain
20 cl d'eau tiède

Diluez la levure dans le verre d'eau tiède. Dans un saladier, mettez la farine et le sel mélangés, puis versez l'eau et la levure. Pétrissez à la main (ou au robot, ou encore à la machine à pain) pendant 10 à 15 min, pour bien aérer la pâte. Couvrez le saladier avec un torchon et laissez lever la pâte 1 heure à température ambiante. Préchauffer le four à 250°C. Placez du papier sulfurisé beurré sur la plaque du four. Déposez le pain sur la plaque du four, puis faites des petites stries avec un couteau sur le dessus du pain. Faites cuire 25 à 30 min à thermostat 6/7 (200°C)

Pâte à Fajitas

Diluez la levure dans le verre d'eau tiède. Dans un saladier, mettez la farine et le sel mélangés, puis versez l'eau et la levure. Pétrissez à la main (ou au robot, ou encore à la machine à pain) pendant 10 à 15 min, pour bien aérer la pâte. Couvrez le saladier avec un torchon et laissez lever la pâte 1 heure à température ambiante. Préchauffer le four à 250°C. Placez du papier sulfurisé beurré sur la plaque du four. Déposez le pain sur la plaque du four, puis faites des petites stries avec un couteau sur le dessus du pain. Faites cuire 25 à 30 min à thermostat 6/7 (200°C)

Pour 4 fajitas:

200 g de farine de blé
120 g d'eau (12 cl)
1 grosse pincée de sel
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Coupez,
Epluchez

Il y a des moments où lorsque l'on veut cuisiner, on se retrouve devant un ingrédient sans savoir comment le couper ou bien comment l'éplucher, sans savoir si telle ou telle partie est consommable... Cette page est faite pour résoudre ces problèmes voire même vous apprendre des choses que vous ne saviez pas !



Le poivron

Le poivron est le légume le plus riche en vitamine C, en vitamines du groupe B, en vitamine E provitamine et en vitamine A, surtout dans les légumes de couleur rouge. Le poivron fait bénéficier de nombreux apports en oligo-éléments et en minéraux : phosphore, calcium, magnésium, fer, cuivre, manganèse, zinc.. Pour bien choisir son poivron, la peau doit être lisse, tendue et brillante : le poivron vert est croquant, fruité, avec un brin d'amertume, le rouge est doux et presque sucré et enfin le jaune est tendre, doux et juteux. Lorsqu'il est consommé cru, le poivron est peu digeste : sa peau et ses fibres épaisses sont mal supportées par les intestins fragiles. Il faut donc, avant de le consommer, retirer sa peau (en la pelant ou en la faisant cuire), ses fibres blanches coriaces à l'intérieur et toutes ses graines.

L'oignon, le fameux qui fait pleurer ! Mais savez-vous pourquoi ?

L'oignon est constitué de cellules qui renferment des composés soufrés et une substance que l'on nomme allinase. Lorsque votre couteau vient couper les cellules de l'oignon, l'allinase est libérée et va entraîner la formation d'un composé lacrymogène, c'est-à-dire qui fait pleurer ! Comme la substance responsable de cette production de larmes est volatile, une solution pour éviter cette expérience larmoyante est de placer l'oignon sous un filet d'eau pour l'éplucher et le couper. La diffusion du facteur lacrymogène est stoppée puisqu'il est dissous par l'eau. Une autre astuce peut être de couper l'oignon dans un sachet en plastique. Quand on épluche un oignon il faut d'enlever la première couche sèche avant de le hacher.



L'oignon

Coupez,
Épluchez



L'ail possède des antioxydants qui aident à prévenir les maladies liées au vieillissement et sur la prévention de certains cancers. L'ail est composé de plusieurs gousses (morceaux), pour éplucher une gousse d'ail il faut enlever la première couche sèche de la gousse. Une fois que vous avez une gousse d'ail pelée et les extrémités de la gousse coupées, mettre la gousse à plat sur la planche à découper et la couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer le cœur de la gousse sur toute la longueur, car c'est la partie de l'ail qui est la moins digeste. Couper la gousse en très fines tranches, en essayant de faire des tranches les plus égales possible. Vous pouvez arrêter de hacher l'ail à ce point et utiliser l'ail tranché dans de nombreuses recettes.

Coupez les deux extrémités, rincez ensuite la betterave sous l'eau. Épluchez la betterave avec un économe et coupez la selon l'aspect souhaité. La betterave est riche en vitamines A, C, du complexe B, en acide folique et en minéraux tels que le magnésium, le fer et le phosphore. La richesse de ses éléments nutritifs procure immédiatement de l'énergie et revitalise l'organisme. La betterave est riche en nitrate, un composé qui serait transformé dans l'organisme en oxide nitrique qui a la propriété de détendre la tension artérielle.



Détachez les feuilles et rincez-les à l'eau claire. Coupez les bouquets sur les feuilles internes, vous pouvez les garder pour parfumer d'autres plats. Pour préparer les feuilles : Coupez l'extrémité (côté racine) d'une feuille, toujours à la main, et faites glisser le bout coupé tout le long pour décoller les filaments et les sortir de leur rainures. Faites glisser ainsi jusqu'à l'autre extrémité et détachez une fois arrivé au bout. Coupez chaque extrémité des feuilles sur un ou deux centimètres, et voilà ! Vos feuilles sont prêtes à être utilisées, en soupe, salade, ou autres recettes de votre choix. Pour le céleri, il suffit d'enlever la couche supérieur à l'aide d'un couteau et vous pouvez le couper en morceau, le râper en lamelle avec un économe ou une râpe à légume.

La Cuisson

Combien de temps je dois laisser mes pâtes dans l'eau? Et le riz?
Comment je dois cuisiner des légumes frais? Et les secs? Pas de panique! On vous explique tout ici !



Les pâtes doivent cuire dans beaucoup d'eau, sans couvrir le récipient. Comptez 1 litre d'eau pour 100 g de pâtes. Salez suffisamment, à raison de 1 c. à café par litre d'eau, sinon les pâtes cuites resteront fades, même avec une sauce bien assaisonnée. Plongez les pâtes dans l'eau bouillante. Respectez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage et calculez à partir de la reprise de l'ébullition. Il varie selon la forme, la grosseur et la nature du produit. En cours de cuisson, remuez à l'aide d'une fourchette pour éviter que les pâtes ne collent (certains ajoutent 1 cuill. à soupe d'huile d'olive à l'eau de cuisson des pâtes). Le bon degré de cuisson, « al dente » (encore un peu fermes), s'évalue en goûtant. Attention, des pâtes trop cuites deviennent collantes. Dès que les pâtes sont cuites, égouttez-les dans une passoire.

Les légumes frais se cuisent facilement à l'eau, à la vapeur, au four, à la poêle, au grill ou encore braisés. Certains se mangent crus ou cuits, épluchés ou avec la peau. Pour le temps de cuisson je vous invite à vous référer au petit tableau un peu plus loin !



Les légumes frais



Les légumes secs

La plupart des légumes secs (lentilles, haricots, pois) doivent, avant la cuisson, être mis à tremper dans l'eau pendant un certain temps. Égouttez-les à fond et rincez-les sous l'eau courante (cette opération n'est pas utile pour la lentille verte du Puy). Versez-les ensuite dans une casserole et recouvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux. Une fois cuits, égouttez-les à nouveau.

Pour 500 grammes	Au four	Sauté à l'huile	Bouilli
Artichauts	30 minutes	30 minutes	45 minutes
Asperges	25 minutes	20 minutes	30 minutes
Aubergines	40 minutes	40 minutes	30 minutes
Carottes	1 heure 30	1 heure 20	65 minutes
Champignons	25 minutes	25 minutes	15 minutes
Choux	50 minutes	45 minutes	45 minutes
Choux de Bruxelles	30 minutes	25 minutes	15 minutes
Choux-fleurs	20 minutes	20 minutes	10 minutes
Courges	30 minutes	25 minutes	15 minutes
Courgettes	30 minutes	25 minutes	25 minutes
Epinards	35 minutes	25 minutes	15 minutes
Haricots en grains	10 minutes(2)	10 minutes(2)	1 heure 30
Haricots verts	60 minutes	50 minutes	35 minutes
Laitues	1 heure 20	60 minutes	45 minutes
Navets	1 heure 30	1 heure 20	65 minutes
Oignons	40 minutes	35 minutes	40 minutes
Poireaux	50 minutes	45 minutes	45 minutes
Petits pois	35 minutes	30 minutes	25 minutes
Pommes de terre	40 minutes	20 minutes	20 minutes
Tomates	30 minutes	15 minutes	15 minutes

RISOTTO AUX COURGETTES ET FROMAGE



1 personne
1€
40min



On prend ...

- fromage(brebis ou chèvre)
- 1.5 verre de 20cl de riz à risotto
- ½ oignon
- 20cl de bouillon de légumes
- ½ courgette
- 1 gousse d'ail
- un peu de beurre



Les ustensiles ...

- casserole
- poêle
- râpe à légumes
- papier absorbant



On prépare ...

1

Lavez la courgette. Enlevez les extrémités puis râpez les finement. Laissez les dégorger 15 minutes et pressez les pour en faire sortir l'eau. Séchez les avec du papier absorbant.

2

Hachez l'ail. Faites cuire l'ail haché dans une poêle avec un peu d'huile d'olive 2 minutes. Ajoutez les courgettes et laissez cuire 5 minutes.

3

Pour le risotto, préparez un bouillon de légumes et le garde au chaud. Coupez l'oignon et faites le revenir dans une casserole avec une cuillère de beurre jusqu'à qu'il devienne transparent.

4

Ajoutez ensuite le riz et mélangez. Laissez cuire environ 1 minute jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

5

Ajoutez une louche de bouillon et laissez le riz absorber. Renouvelez l'opération jusqu'à qu'il n'y ait plus de bouillon.

CANNELLONIS AUX EPINARDS



4 personnes

5€

40 min



On prend ...

- pâte à pasta
 - 800g d'épinards
 - 250g de ricotta
 - emmental râpé
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
- huile d'olive



Les ustensiles ...

- poêle
- four



On prépare ...

1

Préchauffez le four à 200°C et épluchez et hachez l'oignon, épluchez et écrasez la gousse d'ail. Faites revenir l'oignon à la poêle avec 1 à 2 cuillères à café d'huile d'olive 2 minutes.

2

Lavez les épinards et enlever la queue des feuilles. Dans la poêle, ajoutez les épinards et les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants

3

Pendant la cuisson des épinards ajoutez 2 cuillères à café de crème fraîche ou de beurre et laissez refroidir.

4

Découpez la pâte à Pasta en 8 morceaux. Répartissez les épinards et la ricotta sur le bord du rouleau et roulez les.

5

Huilez légèrement un plat et posez les rouleaux dessus. Nappez les rouleaux du restant de crème et répartissez l'emmental.

6

Faites cuire dans le four pendant 20- 25 minutes en surveillant.

Les cannellonis peuvent se farcir à n'importe quoi. Le traditionnel est viande hâché recouverte de sauce tomate et gruyère.

PATES AUX AUBERGINES



1 personne
1.5€
40min



On prend ...

- 100g de pâtes
- 10cl de crème fraîche
- ½ aubergine
- 1c. à café d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- gruyère râpé
- sel, poivre
- 1 c. à café de maïzena ou farine



On prépare ...



Les ustensiles ...

- poêle
- four

1

Lavez les aubergines et épongez les bien. Coupez le pédoncule. Épluchez les gousses d'ail et coupez les en fines lamelles que vous piquerez plus tard dans les aubergines (ou en petits morceaux si vous préférez saupoudrer les aubergines).

2

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la largeur, puis en lamelles de plus ou moins un demi centimètre dans le sens de la longueur. (Au choix, vous pouvez les éplucher)

3

Faites chauffer une poêle (feu moyen) sans ajouter d'huile ou de graisse. piquez des lamelles d'ail dans les tranches d'aubergine (une seule ou plusieurs, si on aime l'ail. Attention, le goût sera discret).

4

Mettez de l'huile d'olive dans une tasse. Recouvrez les tranches d'aubergine. Attention! Les aubergines "absorbent" l'huile d'olive! Une seule fois partout suffit !

5

Faites chauffer une casserole d'eau salée pour les pâtes. Une fois que l'eau bout, ajoutez-y les pâtes.

6

Une fois la poêle chaude, disposez y les tranches. Salez des deux côtés. Quand la première "fournée" est terminée, vous pouvez déjà la disposer dans le fond d'un plat à four huilé légèrement (ce sera la première couche).

7

Continuez de faire cuire les aubergines, mais mettez les morceaux suivants dans une assiette que vous pouvez recouvrir pour les garder au chaud.

8

Dans une petite poêle, versez la crème fraîche et faites la chauffer à feu moyen tout en remuant un peu de temps en temps pour ne pas que ça attache. Ajoutez les herbes pour l'assaisonnement et mélangez.

9

Ajoutez une demi cuillère de maïzena ou de farine en mélangeant avec un fouet pour éviter les grumeaux. Si besoin, en ajoutez encore. Cela doit donner une sorte de crème assez épaisse. Baissez le feu au minimum.

PATES AUX AUBERGINES suite...

10

Égouttez les pâtes. Remettez les dans leur casserole et ajoutez-y la sauce que vous mélangez bien pour que toutes les pâtes en soient enrobées.

11

Versez la moitié des pâtes sur la première couche d'aubergines du plat à four. Remettez par dessus des aubergines puis encore des pâtes jusqu'à épuisement des stocks.

12

Dans un bol, mélangez 10 cl de crème fraîche et 100 à 150 gr de gruyère râpé, du sel et du poivre versez ce mélange par dessus le tout et enfournez 5 à 10 minutes sous le grill du four pour gratiner. Dégustez chaud.

COURGETTES FARCIES AU RIZ ET CHORIZO



1 personne
1.5€
40min



On prend ...

- ½ courgette
- chorizo
- 1 verre de 25cl de riz
- 1 tomate



Les ustensiles ...

- four
- casserole



On prépare ...

1

Chauffez de l'eau dans une casserole. Préchauffez le four à 180°C ou thermostat 6. Lorsque l'eau est bouillante, y introduire le riz avec une cuillère à café d'huile d'olive.

2

Lavez les courgettes et ôtez le pédoncule. Coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur. Videz la chair au cœur des courgettes et la mettre de côté.

3

Retirez la peau du chorizo et coupez quelques morceaux de chorizo. Épluchez l'oignon et le couper en petits morceaux. Coupez également la tomate en morceaux.

4

Reprenez la chair de courgette et mélangez celle-ci avec les oignons, la tomate et les morceaux de chorizo.

5

Ajoutez le riz après l'avoir égoutté. Mélangez l'ensemble. Garnissez les courgettes vidées avec la farce.

6

Placez les courgettes farcies dans un plat avec un peu d'eau au fond et enfournez le plat au four pendant 45 minutes.

SPAGHETTI A LA GRECQUE



6 personnes

4€

40min



On prend ...

- 600g de spaghettis
- 250g de feta
- 2 poivrons rouges
- 3 courgettes
- 1 petite aubergine
- 5c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel
- roquette



Les ustensiles ...

- four ou poêle
- casserole



On prépare ...

1

Faites griller les poivrons sous le grill du four ou dans une poêle en les retournant régulièrement jusqu'à ce que la peau plisse, se décolle et commence à noircir puis sortez les du four et laissez les refroidir un peu avant de les éplucher.

2

Ouvrez les en deux, retirez les pédoncules, épépinez les et découpez les en lanières. Mettez les dans un saladier, ajoutez les deux gousses d'ail pelées et écrasées, salez avec un peu de sel, poivez et réservez dans la cuisine.

3

Lavez les courgettes et l'aubergine, essuyez-les et coupez-les en deux ou en quatre pour l'aubergine puis en rondelles. Recouvrez la plaque du four d'une feuille de papier sulfurisé ou dans une poêle.

4

Badigeonnez la d'huile d'olive au pinceau puis disposez-y les rondelles de légumes bien à plat. Huilez les d'huile d'olive au pinceau, salez légèrement et poivez.

5

Glissez la plaque à 15 cm sous le grill chaud et laissez les légumes griller, porte du four ouverte ou dans la poêle, en surveillant.

6

Quand ils commencent à dorer d'un côté, l'idéal serait de les retourner et de les remettre à dorer sur l'autre face puis gardez les dans la cuisine. Lavez, égouttez et séchez la roquette dans un linge propre.

7

Au dernier moment, mettez les pâtes à cuire dans une casserole avec un grand volume d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet pour qu'elles restent "al dente".

8

Pendant ce temps, réunissez tous les légumes grillés dans une grande sauteuse, ajoutez une cuillerée d'huile d'olive et faites les réchauffer à feu moyen. Quand les spaghetti sont cuits, égouttez les rapidement et ajoutez les aux légumes dans la poêle.

9

Poivez de nouveau et mélangez le tout vivement 1 minute afin que légumes et pâtes se mélangent. Ajoutez la feta émietée, quelques feuilles de roquette, mélangez rapidement une fois encore et servez de suite.

HACHIS PARMENTIER DE VIANDE



1 personne
1.5 - 3€
40 min



On prend ...

- 3-4 grosses pommes de terre
- viande (n'importe laquelle)
- beurre
- ½ oignon
- crème fraîche



Les ustensiles ...

- poêle
- casserole
- four ou micro-onde



On prépare ...

1

Faites bouillir de l'eau dans une casserole pouvant contenir les patates. Pelez les patates et coupez les en morceaux (la cuisson sera plus rapide).

2

Introduire les pommes de terre coupées dans la casserole et laissez cuire jusqu'à ce que les patates soient bien molles.

3

Hachez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez -y la viande coupée en petits morceaux en même temps et laissez mijoter un petit instant (environ 10 minutes).

4

Lorsque les patates sont bien molles, les sortir de la casserole et mettre dans un récipient. Avec une fourchette ou une spatule écrasez les pommes de terre le plus possible.

5

Ajoutez une noisette de beurre et un peu de crème fraîche pour la rendre onctueuse. Dans une assiette ou un plat à four, mettez la viande et la purée de pomme de terre maison par dessus.

6

Ajoutez du gruyère râpé sur le tout. Si vous avez un four vous pouvez passer le plat au four quelques minutes pour gratiner le plat, sinon quelques minutes au micro-onde pour faire fondre le gruyère.

Vous pouvez également remplacer la viande par des légumes de saison !

MOUSSAKA



1 personne
1.5 - 3€
40 min



On prend ...

- viande hachée
- 1 aubergine
- sauce tomate
- ½ oignon
- béchamel
- gruyère râpé



Les ustensiles ...

- poêle
- four ou micro-onde



On prépare ...

1

Épluchez l'aubergine et la couper en rondelles ou en petits morceaux. Faites de même pour l'oignon et les faire mijoter dans une poêle quelques minutes.

2

Lorsque les aubergines ramollissent, ajoutez-y la viande hachée et laissez cuire en remuant.

3

Incorporez la sauce tomate et laissez à nouveaux mijoter, quelques instants. Préparez la béchamel avec l'aide de la section "sauces" du livre

4

Dans un récipient, placez une couche du mélange de légumes et viande puis une couche de béchamel. Alternez jusqu'à épuisement de mélange et béchamel.

5

Saupoudrez de gruyère râpé. Placez quelques minutes au four ou au micro-onde pour faire gratiner ou fondre le gruyère. Dégustez.

Vous pouvez également remplacer la viande par du poisson !

#Recette en moins de 40 minutes

CABILLAUD AU LAIT DE COCO



4 personnes
4€
40 min



On prend ...

- 400g de dos de cabillaud
- 200ml de lait de coco
- 1 poivron vert
- 3c. à soupe d'huile d'olive
- (6 branches de persil)
- poivre



On prépare ...



Les ustensiles ...

- poêle
- casserole

1

Faites cuire le poivron dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Poivrez les dos de cabillaud généreusement des deux côtés et réservez les au frais.

2

Versez le lait de coco dans une casserole et poivrez suivant votre goût. Portez à frémissement et laissez cuire sur feu réduit pendant quelques minutes.

3

Ajoutez le jus du citron vert au dernier moment, mélangez, et mettez le mélange de côté jusqu'au moment de servir.

4

Pendant ce temps-là, faites chauffer de l'huile dans la première poêle et quand la poêle est bien chaude, faites cuire le dos de cabillaud 3 min de chaque côté.

5

Servez le cabillaud sur assiettes arrosées de sauce au lait de coco. C'est prêt !

ARTICHAUT



1 personne
1€
40 min



On prend ...

- 1 artichaut par personne
- mayonnaise ou vinaigrette



Les ustensiles ...

- casserole



On prépare ...

1

Coupez les queues des artichauts au plus court que vous pouvez, enlevez les premières feuilles et les plus abîmées.

2

Mettez les artichauts à cuire dans de l'eau bouillante salée au moins 30 minutes. Préparez la vinaigrette en mélangeant du sel, du poivre dans un bol. Mettez un peu de vinaigre et mélangez. Ajoutez l'huile au fur et à mesure en petit filet. La vinaigrette va se former.

3

Égouttez les artichauts . Mangez les artichauts en commençant par les feuilles (dans l'artichaut la partie mangeable est la base des feuilles où vous observez un petit bombement) et en les trempant dans la vinaigrette ou dans de la mayonnaise.

4

Une fois arrivé au cœur , enlevez les petites feuilles (le foin) et couper le fond en petits morceaux que vous pourrez alors tremper dans la vinaigrette .

SOUPE A L'OIGNON



1 personne
1.5€
40 min



On prend ...

- 1 gros oignon
- 2 verres de 25cl de bouillon de volaille
- crème fraîche
- 1c. à café d'huile d'olive



Les ustensiles ...

- casserole



On prépare ...

1

Mettez le cube de bouillon de volaille dans une casserole remplie d'eau et faites bouillir. Épluchez les oignons et émincez les. Faites les revenir à la poêle dans l'huile d'olive.

2

Hachez l'oignon en petits morceaux. Saupoudrez les oignons de farine et mélangez.

3

Mettez les oignons dans le bouillon de volaille chaud et laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes minimum. En fin de cuisson ajoutez la crème et mélangez doucement. Servez.

VELOUTE DE TOPINAMBOUR AUX FRUITS SECS



1 personne

1.5€

40 min



On prend ...

- des topinambours
- 1 - 2 pommes de terre
- ½ oignon
- 1 figue sèche
- huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- crème fraîche



Les ustensiles ...

- casserole
- mixeur



On prépare ...

1

Épluchez les topinambours, les couper en petits morceaux. Faites de même pour la/les pomme(s) de terre et l'oignon.

2

Faites revenir dans une casserole l'oignon avec un peu d'huile pendant environ 7 minutes jusqu'à qu'il devienne transparent.

3

Ajoutez ensuite les topinambours, les pommes de terre et le cube de bouillon de légumes. Recouvrir le tout d'eau et portez à ébullition. Remuez de temps en temps.

4

Une fois en ébullition, laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes pour que les légumes soient tendres. Une fois les légumes tendres, mixez les avec le bouillon de cuisson ajoutez autant de bouillon que vous voulez pour obtenir la consistance que vous aimez)

5

Ajoutez un peu de crème fraîche. Découpez la figue en lamelles. Servez avec les lamelles de figue sur le velouté.

Vous pouvez rajouter des noisettes hachées grossièrement au velouté. Si vous n'aimez pas le mélange avec les fruits secs, il est tout à fait possible de ne pas les incorporer dans le velouté.

VELOUTE DE POTIMARRON



1 personne

1.5€

40 min



On prend ...

- du potimarron
- 1 pomme de terre
- ½ échalote
- 1 gousse d'ail
- 1c. à café de beurre
- 10cl de lait
- crème fraîche



Les ustensiles ...

- casserole
- mixeur



On prépare ...

1

Pelez et coupez le potimarron en morceaux. Retirez les graines et les fibres. Épluchez l'ail et l'échalote et hachez les.

2

Faites revenir l'ail et l'échalote dans une grande casserole avec la noisette de beurre. Ajoutez les morceaux de potimarron.

3

Versez le lait et un peu d'eau (1 verre de 25cl). Laissez mijoter quelques minutes en remuant souvent pour ne pas que le potimarron accroche à la casserole

4

Couvrir l'ensemble d'eau un peu moins que la hauteur des légumes et laissez cuire à feu doux 45 minutes. Remuez de temps en temps.

5

Mixer la soupe et incorporez la crème fraîche. Dégustez.

#Recette en moins de 40 minutes

VELOUTE DE NAVET



1 personne
1€
40 min



On prend ...

- 1 navet
- 10- 15cl de lait
- un peu de crème fraîche
- 10g de farine
- 10g de beurre



Les ustensiles ...

- casserole
- mixeur



On prépare ...

1

Épluchez et coupez le navet en cubes. Faites cuire le navet dans une casserole d'eau bouillante.

2

Pendant que le navet cuit, préparez une sauce blanche assez fluide avec le beurre fondu, la farine et le lait. Mettez- la de côté.

3

Égouttez les navets et mixez les jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajoutez la purée de navet à la sauce blanche et ajoutez un peu de crème fraîche pour avoir une consistance onctueuse.

VELOUTE DE COURGE BUTTERNUT



1 personne
1€
40 min



On prend ...

- de la courge butternut
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 pomme (Granny par exemple)



Les ustensiles ...

- casserole
- mixeur



On prépare ...

1

Pelez et coupez la courge, la pomme, la pomme de terre en morceaux et la carotte. Les mettre à cuire dans une casserole d'eau (remplir l'eau en quantité égale aux légumes).

2

Laissez cuire à feu fort environ 30 minutes en remuant. Lorsque c'est cuit, la courge doit être tendre

3

Mixez la soupe et incorporez la crème fraîche. Dégustez.

TARTE AUX LEGUMES



6 personnes
2€
40 min



On prend ...

- les légumes de ton choix
- 3 oeufs
- un peu de crème fraîche
- un peu de beurre
- gruyère râpé
- pâte à tarte



Les ustensiles ...

- four
- poêle
- moule à tarte



On prépare ...

1

Pelez les légumes et coupez les en dés. Faites les cuire dans une poêle avec un peu de beurre pendant environ 15 à 20 minutes.

2

Dans un plat à tarte étalez la pâte à tarte et laissez cuire un petit peu au four (environ 5-10 minutes) pour que celle-ci durcisse un petit peu et pour éviter qu'elle ne soit trop molle sur le dessous.

3

Dans un récipient, battez les œufs en omelette. Y ajouter un peu de crème fraîche.

4

Une fois les légumes cuits, les verser dans le plat à tarte. Y ajouter les œufs battus par dessus et le gruyère râpé. Enfournez dans un four pendant 15-20 minutes en surveillant de temps en temps. Dégustez.

Dans une tarte aux légumes vous pouvez incorporer tout les légumes qui vous font envie (tomates, petit pois, poivron, olive, carotte, radis...)

BURGER DE TOFU



5 personnes

4€

40min



On prend ...

- 100g de champignons
- 250g de tofu nature
- 1 oignon
- 1 œuf
- chapelure
- huile d'olive
- huile de friture
- pain pour hamburger ou pain de mie



Les ustensiles ...

- mixeur
- poêle
- râpe à fromage
- saladier ou gros récipient



On prépare ...

1

Coupez les champignons et l'oignon en lamelles, faites les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive, avec un trait de vinaigre balsamique. Mettre de côté.

2

Râpez une moitié de tofu dans un saladier (la plupart du temps le tofu est présenté déjà séparé en parts égales dans l'emballage !). Mixez l'autre moitié avec le mélange champignons/oignon.

3

Ajoutez cette dernière préparation dans le saladier avec le tofu râpé et mélangez. Ajoutez l'œuf entier et mélangez bien.

4

Mettez la chapelure jusqu'à ce que le mélange soit plus sec et plus malléable. Pas trop non plus, le temps de repos fera le reste !

5

Laissez au frigo 30 minutes (si vous zappez et que vous le laissez plus longtemps ce n'est pas grave).

6

Vous pouvez passer à la confection des burgers. Faites chauffer l'huile de friture (moins de 1 cm suffit) dans une poêle

7

Dans une assiette versez de la chapelure, prenez une poignée de votre préparation de Tofu, écrasez là entre vos mains afin de lui donner une forme de steak.

8

Passez le dans la chapelure de chaque côté et faites le frire! Recommencez jusqu'à épuisement de votre préparation de tofu.

9

Vous les faites frire 3-4 min de chaque côté. Il faut que vos steaks soient entre le brun et le marron.

Cette recette peut également s'appliquer à des steaks de poisson ou de poulet ou vous trempez le poisson ou le poulet dans la chapelure et laissez frire.

PUREE DE CELERI AU CHEVRE



1 personne
2€
40 min



On prend ...

- ½ céleri rave moyen
- ½ bûche de fromage de chèvre
- (un peu de ciboulette)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive



Les ustensiles ...

- râpe à fromage
- cuiseur vapeur ou casserole
- mixeur



On prépare ...

1

Lavez le céleri rave. Coupez le en deux et épluchez le. Coupez le céleri en gros morceaux.

2

Faites le cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante. Découpez le chèvre en petits morceaux.

3

Mixez ensemble le céleri rave, la moitié du fromage de chèvre, l'huile d'olive et la ciboulette coupée. Mettez le tout dans un saladier et ajoutez le restant de fromage de chèvre. Mélangez.

Un complément alimentaire est une denrée alimentaire qui permet de compléter ou combler le manque de substances dans le régime alimentaire normal d'un individu. À la différence des additifs alimentaires, qui sont mélangés à certains aliments, le complément est une source concentrée qui est vendue de façon isolée.

Une cuisine saine est censée fournir une alimentation équilibrée répondant aux apports journaliers recommandés. Toutefois, les compléments alimentaires permettent d'éviter certaines carences. Par exemple la vitamine B12 n'étant pas présente dans les plantes, les végétaliens doivent prendre un supplément ou consommer des aliments enrichis pour s'assurer un apport adéquat.

Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments. Les substances constituant les compléments alimentaires n'exercent pas d'action thérapeutique et n'ont pas vocation à prévenir ou guérir une maladie.

Que contiennent les compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires peuvent contenir des nutriments (vitamines et minéraux), des plantes (hors usage thérapeutique), des substances à but nutritionnel ou physiologique (substances chimiquement définies, à l'exception des substances pharmacologiques), des ingrédients traditionnels (ex : gelée royale...), des additifs, des arômes et des auxiliaires technologiques (support d'additifs) dont l'emploi est autorisé en alimentation humaine. Les substances chimiques utilisées comme sources de vitamines et de minéraux dans la fabrication des compléments alimentaires doivent être sans danger.

Où sont vendus les compléments alimentaires ?

Ces produits sont vendus sans ordonnance dans les pharmacies, les grandes surfaces, les magasins spécialisés en diététique ou bien sur Internet.

Quelles mentions doivent porter les étiquettes des compléments alimentaires ?

Prendre connaissance des mentions du conditionnement extérieur des compléments alimentaires est primordial pour éviter les confusions. Les indications obligatoires sur l'étiquetage des compléments alimentaires sont les suivantes : le nom des catégories de nutriments ou substances caractérisant le produit ou une indication relative à la nature de ces nutriments ou substances, la portion journalière de produit dont la consommation est recommandée, un avertissement contre le dépassement de la dose journalière indiquée, une déclaration visant à éviter que les compléments alimentaires ne soient utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et un avertissement indiquant que les produits doivent être tenus hors de la portée des enfants.

Quelques compléments alimentaires naturels riches en protéines:

La spiruline est une algue vendue en poudre ou en comprimés. Elle figure parmi les compléments les mieux pourvus en protéines (60 à 70%), elle est aussi riche en vitamine B12.

La levure de bière permet aussi d'équilibrer les apports protéiques, avec 46% de protéines.

Le germe de blé (en paillettes) en renferme 28% de protéines (avec une bonne teneur en lysine, qui augmente de 50% durant la germination).

Les extraits secs de plantes sauvages telles que l'ortie, la mauve, la bourse à pasteur ou le chénopode blanc contiennent 24 à 40% de protéines sur extrait sec.

Le jus d'herbe d'orge, en poudre ou en comprimés, est également riche en acides aminés. Par ailleurs, les protéines végétales présentent des atouts non négligeables en apport de protéines pour notre organisme: elles sont un excellent moyen de réduire notre consommation de viande qui, en cas d'excès, est la cause de maladies cardiovasculaires, d'hypercholestérolémie et de cancers digestifs (colon).

L'environnement est également un grand bénéficiaire d'une alimentation moins riche en produits carnés.

Les aliments végétaux les plus riches en protéines sont les céréales (blé, riz, orge, avoine..), les légumineuses (lentilles, pois cassés, fèves, haricots secs..), les graines germés, les produit à base de soja (tempeh, soja..), le seïtan, les oléagineuses (noisettes, amandes, noix..) ou encore les champignons.

NB: L'une des règles d'or lorsque l'on souhaite avoir une alimentation végétarienne équilibrée en acides aminés essentiels, c'est d'associer, au cours d'un même repas, les céréales et les légumineuses. En effet, il manque souvent aux céréales un acide aminé essentiel (la lysine), et avec les légumineuses, c'est la méthionine qui fait défaut. En les consommant ensemble, on apporte à l'organisme les 8 acides aminés essentiels dont il a besoin.

FAJITAS



1 personne
1.5€
60 min



On prend ...

- tomate
- maïs
- galettes de blé
- ½ oignon
- poivron
- viande
- sauce tomate/ salsa



Les ustensiles ...

- poêle



On prépare ...

1

Épluchez si nécessaire et coupez en petits morceaux les légumes utilisés

2

Dans un poêle, faites cuire les légumes et la viande. Dans une assiette plate placez une galette de blé.

3

Lorsque tout est chaud et la viande cuite, étalez un peu du mélange sur la galette de blé.

4

Recouvrir d'un peu de sauce tomate ou sauce salsa et refermez la galette en la roulant sur elle même. Dégustez

Vous n'êtes pas obligés de mettre de la viande, vous pouvez y mettre ce que vous voulez ;), la notion de 60 min de préparation est valable si vous voulez faire vous même la pâte à fajitas (cf section “ astuces, conseils et méthodes”).

CHOU ROUGE AUX POMMES



1 personne
2€
60 min



On prend ...

- ½ chou rouge
- ½ verre d'eau
- un peu de beurre/ margarine
- 1 pomme
- 1c. à soupe de vinaigre



Les ustensiles ...

- casserole ou cocotte minute
- passoire



On prépare ...

1

Coupez le chou en fines lamelles et ôtez les parties non consommables. Faites de même pour la pomme. (épluchez et coupez en dés)

2

Les placer dans un évier et les laver 2 fois. Égouttez dans une passoire.

3

Dans une casserole faites fondre un peu de beurre à feu doux et y ajouter le chou. Mélangez quelques minutes.

4

Ajoutez le vinaigre, la pomme et l'eau. Laissez mijoter 25-40 minutes à feu doux. Dégustez.

Vous pouvez accompagner le plat avec de la saucisse ou des pommes de terre nature.

SOUPE DE LEGUMES



6 personnes

2€

60 min



On prend ...

- 1 poireau
- 6 carottes
- 1 navet
- 2 pommes de terre
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- 10cl de crème fraîche
- un peu de beurre



Les ustensiles ...

- grosse casserole ou cocotte minute
- passoire
- une petite casserole



On prépare ...

1

Pelez, lavez et coupez les légumes en petits morceaux. Faites revenir le poireau dans le beurre 10 minutes environ dans une petite casserole

2

Dans une casserole, laissez mijoter les légumes avec de l'eau (recouvrez les légumes d'eau au volume équivalent)

3

Ajoutez la moitié du bouillon cube et laissez cuire 30 minutes environ. Recouvrir le poireau d'eau et ajoutez -y le reste du bouillon cube. Laissez cuire à nouveau le poireau 20 minutes environ

4

Lorsque les légumes sont cuits (sauf le poireau!) mixez les et assaisonnez à votre goût. Ajoutez la crème fraîche et le poireau non mixé. Mélangez et dégustez

#Recette en moins de 60 minutes

CAKE AUX LEGUMES (ET LARDONS)



6 personnes
1.5€
60 min



On prend ...

- (lardons)
 - 1 courgette
 - 1 carotte
 - du beurre
 - crème fraîche
 - 3 oeufs
- 3c. à soupe d'huile d'olive
 - 200g de farine
 - levure chimique (1 sachet)



Les ustensiles ...

- poêle
- four



On prépare ...

1

Pelez les légumes et coupez les en dés. Faites les cuire dans une poêle avec un peu de beurre pendant environ 15 à 20 minutes.

2

Pendant les dernières minutes de cuisson, incorporez les lardons et laissez les cuire avec les légumes.

3

Dans un saladier, versez la farine et la levure. Ajoutez les œufs et mélangez. Versez de l'huile d'olive. Incorporez ensuite un peu de crème fraîche (environ 3 cuillères à soupe).

4

Ajoutez les légumes après cuisson et mélangez doucement.

5

Beurrez un moule à cake ou à gâteau et versez-y la préparation. Enfournez dans un four pendant 40-50 minutes en surveillant de temps en temps. Dégustez.

Dans un cake aux légumes vous pouvez incorporer tous les légumes qui vous font envie (tomates, petit pois, poivron, olive...)

Béchamel

25 cl litre de lait, 20 g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, sel et poivre

Dans un grand récipient, faites fondre le beurre 1 min au micro-onde. Le sortir et ajoutez la farine en remuant bien. Portez le lait à ébullition, le laisser bouillir quelques instants. Versez le lait sur le mélange farine/beurre, en fouettant. Assaisonnez. Mettez le tout au micro-onde pendant 1 min. Bien fouetter c'est prêt.

Dans un bol, versez les 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin ou de vinaigre balsamique. Ajoutez 1 cuillère à café de moutarde Assaisonnez avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre selon votre convenance et mélangez. Il est important de mettre le sel et le poivre avant l'huile, car ceux-ci se mélangeront mieux à la vinaigrette. Versez 4 cuillères à soupe d'huile (olive, tournesol... selon vos envies)

Vinaigrette

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillère à café de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre

Sauce tomate

de l'oignon haché finement, 1c. à soupe d'huile d'olive, des gousses d'ail des tomates, des herbes du sel, du poivre et du beurre

Dans une grande casserole épaisse, fondre les oignons dans l'huile à feu doux, en brassant. Ajoutez l'ail haché, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le parfum de l'ail se dégage. Ajoutez les tomates et les herbes Assaisonnez et laissez mijoter doucement à découvert, environ 3 heures, en brassant souvent. La sauce devra être épaisse et conserver sa forme quand on la tasse sur un côté de la casserole. Ajoutez le beurre en brassant.

Mélangez le beurre fondu et la farine. Ajoutez 1/4 l d'eau en une seule fois et bien mélanger. Ajoutez le cube de bouillon, (une cuillerée à soupe de vinaigre à l'estragon et une cuillerée à café de poivre mignonette). Faites épaissir. Ajoutez du sel si nécessaire (inutile en principe, à cause du bouillon). Au moment de servir, ajoutez du poivre moulu : non, ça ne fait pas double emploi avec le poivre mignonette ! Allez-y molo quand même!

Sauce aux poivres

40 g de beurre, 30 g de farine, 1 cube de bouillon de boeuf, poivre

Mayonnaise

1 jaune d'œuf, 10cl d'huile, 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à café de vinaigre (facultatif), sel, poivre

Les ingrédients doivent être à température ambiante. Mélangez le jaune d'œuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre. Fouettez en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir. On peut y ajouter des herbes ou du citron pour la parfumer.

MUG FRUITS ROUGES AU MICRO- ONDE



1 personne
1.5€
10 min



On prend..



les ustensiles..

- 50 à 60g de chocolat
- 30g de beurre
- 20g de sucre
- 1 blanc d'œuf
- 1c. à soupe de fruits rouges
- 4 framboises
- 3c. à soupe de farine
- 3c. à soupe de sucre glace
- 1c. à soupe de levure chimique
- micro-onde
- tasse à café



On prépare..

1

Faites fondre le beurre dans un bol. Dans une tasse à café, ajoutez et fouettez le sucre glace, la farine, la levure chimique, le blanc d'œuf et le beurre fondu

2

Ajoutez les fruits rouges et les framboises sur la pâte.

3

Cuire au micro-onde 1 minute 30. Dégustez.

MUG FONDANT AU MICRO- ONDE



1 personne
1€
10 min



On prend..

- 50 à 60g de chocolat
- 15 à 20g de beurre
- 20g de sucre
- 1 oeuf
- 2cl de lait
- 15 à 20g de farine
- micro-onde
- tasse à café



les ustensiles..



On prépare..

1

Cassez le chocolat en morceaux et le mettre avec le beurre dans une tasse à café.

2

Faites chauffer au micro-onde environ 1 minute pour que le tout fonde et mélangez. Ajoutez le sucre et l'œuf puis remuez. Mouillez avec le lait et mélangez.

3

Mettez quelques secondes au micro-onde. Dégustez.

CRÊPES



6 personnes

1€

10 min



On prend..

- 500g de farine
- Un peu de sucre
- 1 bouchon de bière
- 3 oeufs
- 1/2 L de lait



les ustensiles..

- une poêle



On prépare..

1

Dans un saladier, Placez la farine et cassez les oeufs par dessus. Battez pour homogénéiser

2

Quand vous avez du mal à fouetter, commencez à incorporer le lait petit à petit (pour éviter les grumeaux) tout en continuant de fouetter.

3

Faites en sorte que la pâte ne soit pas trop épaisse mais pas trop liquide non plus en jouant sur le dosage de lait et de farine. Ajoutez le bouchon de bière (pour la levure). Faites cuire à la poêle!

Calendrier saisonnier des fruits

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Abricots												
Cassis												
Cerises												
Coings												
Fraises												
Framboises												
Groseilles												
Kiwis												
Mandarines												
Melons												
Mirabelles												
Mûres												
Myrtilles												
Nectarines												
Oranges												
Pêches												
Poires												
Pommes												
Prunes												
Pruneaux												
Raisins												
Rhubarbes												

Calendrier saisonnier des légumes

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Avocat												
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Céleri												
Chou												
Chou de Brux.												
Chou rouge												
Concombre												
Cœur de palm												
Courgette												
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Haricot vert												
Laitue												
Lentille												
Mâche												
Navet												
Petit pois												
Poireau												
Poivron												
Pomme de t.												
Potiron												
Radis												
Salsifis												
Tomate												

La lessive liquide (2L)

- 1 Faites chauffer 1L d'eau et jetez-y les copeaux de savon de Marseille avec le bicarbonate, Mélangez le tout jusqu'à dissolution et laissez reposer 1h minimum.
- 2 Mettez la préparation dans un bidon.
- 3 Ajoutez 1L d'eau tiède, l'huile essentielle et le vinaigre blanc. Bien secouer le tout.

80g de savon de Marseille 1,5L
d'eau chaude
1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
1 cuillère à soupe de bicarbonate
de soude
Quelques gouttes d'huile
essentielle

Si vous sentez que la lessive est encore trop compacte le lendemain, rajoutez 1L d'eau. Cette recette est élaborée pour le linge blanc. Si vous souhaitez fabriquer votre lessive pour le linge de couleur, remplacez le bicarbonate par des cristaux de soude.

Le nettoyeur pour les sols

3 cuillères à soupe de
cristaux de soude
(bicarbonate)

1 cuillère à café de
copeaux de savon de
Marseille

1L d'eau chaude

- 1 Remplissez à moitié un seau d'eau chaude
- 2 Ajoutez le bicarbonate de soude, le savon de Marseille et diluez
- 3 Vous pouvez verser quelques gouttes d'huiles essentielles en supplément.

Le liquide vaisselle (1L)

1 savon de Marseille
30cl d'eau

1 cuillère à café de bicarbonate
de soude

1 cuillère à soupe de vinaigre
blanc

Des gouttes d'huile essentielle

- 1 Plongez le savon de Marseille dans 30 cl d'eau (maximum) bouillante jusqu'à ce qu'il soit totalement dissous.
- 2 Ajoutez-y le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc. Mettez cette préparation dans un récipient adapté.
- 3 Versez une dizaine de gouttes d'huile essentielle. Agitez le tout.

Le nettoyeur pour les vitres (1/2 L)

- 1 Mélangez les ingrédients et imbitez un chiffon de la solution à base de Blanc de Meudon.
- 2 Frottez la vitre ou le miroir en faisant des mouvements circulaires.
- 3 Rincez la surface et séchez la à l'aide d'un chiffon en microfibre sec.

4 dl de vinaigre blanc
1dl d'eau

5 gouttes d'huile essentielle
ou

250g de blanc de Meudon
½ verre de savon de Marseille
en copeaux
1 verre d'eau chaude

Vous pouvez également simplement mélanger un volume de blanc de Meudon avec un demi volume d'eau. Badigeonnez la vitre ou le miroir. Il faut bien laisser sécher avant d'essuyer.

Le nettoyant pour frigo

2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

Le jus d' ½ citron jaune

Quelques gouttes d'huile essentielle

- 1 Remplissez à moitié un bol d'eau tiède
- 2 Ajoutez le bicarbonate de soude et diluez
- 3 Versez le jus de citron avec l'huile essentielle et mélangez

Le dépoussiérant pour les meubles

1L d'eau

1 noisette de savon noir

5 gouttes d'huile essentielle

- 1 Diluez le savon dans un litre d'eau
- 2 Versez le mélange dans un flacon avec vaporisateur
- 3 Pour finir diluez quelques gouttes d'huile essentielle.

Le Déodorant Homemade

½ tasse d'huile de noix de coco liquide (ou autre parfum)

¼ de tasse de bicarbonate de soude

¼ de fécule ou d'arrow- root
10 gouttes d'huile essentielle

- 1 Versez l'huile de noix de coco fondue dans un pot
- 2 Ajoutez ensuite, cuillère par cuillère, le bicarbonate de soude et la fécule, tout en fouettant vigoureusement avec une fourchette pour qu'aucun grumeau ne se forme (si votre récipient est hermétique, vous pouvez mélanger le tout en le secouant très fort)
- 3 Ajoutez ensuite les huiles essentielles. Conservez au réfrigérateur et appliquez avec les doigts.

Pour que l'huile soit à l'état liquide, il suffit juste de la laisser au soleil ou sur un radiateur 1/4 d'heure, ou bien faites la chauffer au bain-marie ou au micro-onde.

Le Déodorant Homemade stick

- 1 Même préparation que le déodorant home made
- 2 Ajoutez à la préparation 10 g. de cire végétale (candelilla, carnauba...) qui va solidifier la préparation et lui permettre d'être beaucoup plus stable
- 3 Faites fondre la cire au bain-marie avec l'huile de coco. Laissez le tout se solidifier hors du feu, une fois placé dans un ancien stick lavé ou dans un autre récipient adapté. Se conserve au réfrigérateur.

même ingrédient que le déodorant homemade ordinaire

10g de cire végétale

Le Baume à lèvres

4g de beurre de karité
3g de cire d'abeille
2 gouttes d'huile essentielle (au choix)

- 1 Faites fondre le beurre de karité et la cire au bain marie. Mélangez avec l'huile essentielle et écoutez le mélange dans les sticks ou une petite boîte transportable
- 2 Étiquetez en indiquant la date de fabrication. Le baume à lèvres peut se conserver environ 6 mois
- 3 En cas de changement d'aspect ou d'odeur, jetez le produit pour éviter toute contamination bactérienne

Le Gel douche maison

- 1 Râpez le savon et faites chauffer eau et savon dans une grande casserole à très basse température pendant environ 15 minutes
- 2 Remuez jusqu'à ce que le savon soit dissous. Ajoutez ensuite l'huile essentielle et laissez refroidir
- 3 Si ce gel vous paraît trop épais, diluez le avec un peu plus d'eau.

200g de savon d'Alep

1L d'eau

15 gouttes d'huile essentielle

Le Shampoing Homemade

A

2 cuillères à soupe d'argile verte

10 gouttes d'huile essentielle

B

la chair d'1 concombre

1 citron

C

1 à 2 œufs

- A** Utilisez ce mélange comme un shampoing, et rincez à l'eau tiède
- B** Mixez ces deux ingrédients, et c'est fini, rincez bien vos cheveux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus un seul morceau de pulpe de citron
- C** Séparez les blancs des jaunes dans 2 récipients. Lors de votre toilette, passez les jaunes d'œufs sur la longueur de vos cheveux et le blanc sur les racines. Malaxez votre cuir chevelu et rincez.

Le Dentifrice Homemade

- 1** Mélangez 20g de carbonate de calcium à 30g d'argile blanche. Ajoutez 1/2 petite cuillère de poudre de racine d'iris. Mélangez 2 grammes de bicarbonate de soude
- 2** Pour parfumer cette base de pâte dentaire, ajoutez 25 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse avec 6 à 8 gouttes de l'huile essentielle du parfum de votre choix
- 3** Pour la couleur et la fraîcheur, ajoutez 1 g de poudre de chlorophylle avec 50 ml de menthe poivrée ou de feuilles de menthe

20g de carbonate de calcium
30g d'argile blanche
½ cuillère de poudre de racine d'iris
2g de bicarbonate de soude
25 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
6-8 gouttes d'huile essentielle
1g de poudre de chlorophylle +
50 ml de menthe poivrée ou un peu de menthe fraîche écrasée

Où trouver les ingrédients nécessaires aux préparations et à quel prix?

- Cristaux de soude : supermarché - environ 3€- 4€
- Bicarbonate de soude : supermarché - environ 2€
- Savon de Marseille : supermarché - environ 1,5€
- Blanc de Meudon : droguerie - environ 3€- 4€
- Savon noir : Nature et découverte , parfois supermarché - 4€- 6€
- Fécule : supermarché - environ 1€
- Arrow root : supermarché BIO, sur internet - environ 3€- 4€
- Cire végétale : internet, aroma zone - environ 2,5€ les 50g
- Huile essentielle palma rosa : aroma zone, nature et découverte, internet - environ 4€- 9€
- Aloé véra : jardiland, internet, magasin produit naturel - environ 4€- 10€
- Savon de Castille : magasin de cosmétiques (nocibé, parashop..), internet - environ 6€
- Carbonate de calcium : internet - 3€- 6€
- Argile blanche : boutique BIO, internet - 4€- 5€
- Poudre de racine d'iris : voir plutôt pour de l'essence d'iris sur internet ou en magasin d'huiles essentielles - environ 3€
- Poudre de chlorophylle : internet - environ 4€
- Menthe poivrée : internet, peut être magasin BIO ou Botanic' - environ 5€
- Menthe fraîche : supermarché - environ 2€
- Beurre de karité : magasin de cosmétiques naturels, internet - environ 5€ -10€
- Cire d'abeille : magasin de cosmétiques naturels, internet, aroma zone- environ 4€- 8€
- Savon d'Alep : magasin de cosmétiques naturels, internet, magasin BIO- environ 2,5€

Le ménage



Nettoyer les ustensiles de cuisine	1L d'eau chaude et 3 cuillères à soupe de bicarbonate	Saupoudrez les surfaces de bicarbonate et d'eau chaude, laissez agir 20 minutes. Enlève les odeurs et les dépôts
Nettoyer l'argenterie et les bijoux en argent	Pâte de bicarbonate avec 3 volumes de bicarbonate pour 1 volume d'eau	Appliquez sur les objets avec un chiffon. Vous pouvez aussi recouvrir un récipient d'aluminium et le remplir d'eau chaude et de bicarbonate en poudre, y placer l'objet pendant 1h. Rincez et séchez avec un chiffon
Enlever les mauvaises odeurs	Un fond de bicarbonate	Dans un bol et placé dans votre frigo ou armoire ou bien au fond du bac à litière de votre chat
Nettoyer les tapis	Bicarbonate en poudre dose dépendant de la surface	Saupoudrez le tapis de bicarbonate, laissez reposer et passez l'aspirateur
Nettoyant multi usage	1L d'eau chaude et 1 cuillère à soupe de bicarbonate, 1cuillère à soupe de vinaigre blanc et 2 gouttes d'huile essentielle au choix pour l'odeur	Vaporisez ou étalez le produit sur la surface, frottez, laissez agir quelques minutes et rincez
Réduire les moisissures dans les recoins	Poudre de bicarbonate dépendant de la surface	Déposez un peu de poudre de bicarbonate. Laissez agir quelques jours puis frottez et rincez

Le bien être



Bain de bouche	1 cuillère à café de bicarbonate dans 1 verre d'eau et 2 gouttes d'huile essentielle de menthe	Donne une bonne haleine, combat les aphtes et autres infections buccales et limite la formation de la plaque dentaire. A effectuer 3 à 4 fois par semaine de préférence au coucher. NE PAS AVALEZ
Blanchir les dents	Un peu de bicarbonate sur la brosse à dents	2 fois par mois en additif sur le dentifrice (meilleure attache que sur la brosse à dents seule)
Désinfecter les peignes et outils de maquillage (nid à bactéries)	8 cuillères à café de bicarbonate dans un bol d'eau	Laissez tremper une nuit. Rincez
Brûlures d'estomac	1 cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau	Aide à la digestion
Purifier les mains	1 cuillère à café de bicarbonate	Prennez le bicarbonate entre les mains humides et frottez comme avec du savon. Rincez
Contre les mauvaises odeurs	Un peu de poudre sur la zone directement	Appliquez un peu de poudre sous les aisselles, sur les pieds ou dans les chaussures
Gomme et soigne les pieds	4 cuillères à soupe de bicarbonate dans une bassine d'eau chaude ou en pâte (3 volumes de bicarbonate pour 1 volume d'eau)	Laissez tremper vos pieds 15 minutes. Appliquez en pâte sur les callosités ou sur le visage pour un gommage en douceur une fois par semaine
Pour apaiser la peau	1 à 2 tasses de bicarbonate dans un bain ou en pâte (3 volumes de bicarbonate pour 1 volume d'eau)	Favorise l'élimination des toxines. Appliquez en pâte sur une compresse 15 à 20 minutes il adoucit et apaise les irritations, piqûres d'insectes, brûlure superficielle ou démangeaisons
Lendemain de soirée	1 cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau	Diminue le mal de tête

Le Bicarbonate de Sodium: utilisation

Nombreuses sont les utilisations de cette poudre miracle. Le bicarbonate de sodium ou bicarbonate de soude (attention ne pas confondre avec le carbonate de soude!) peut s'utiliser pour tout et n'importe quoi!

Dans cette rubrique, nous allons vous montrer différentes utilités de ce produit écolo' non nocif pour la santé et pour l'environnement.

La cuisine



Cuisson des légumes	1 cuillère à café de bicarbonate dans l'eau de cuisson	Raccourcit le temps de cuisson des légumes, enlève les odeurs qui peuvent être désagréables (par exemple avec la cuisson du chou) et garde la couleur verte des haricots verts pendant la cuisson
Cuisson de la viande	Enrouler la viande dans du bicarbonate 2h avant la cuisson	Rend la viande plus tendre et peut atténuer le goût très prononcé de certaines viandes
Nettoyer les salades, fruits à peau délicate	1L d'eau avec 1 cuillère à café de bicarbonate	Trempez les aliments 10 minutes puis rincez
Nettoyer les aliments sans feuille et fruits à peau résistante	Pâte de bicarbonate avec 3 volumes de bicarbonate pour 1 volume d'eau	Frottez les avec la pâte à la main ou avec une brosse à légume puis rincez
Levée des aliments	1 cuillère à café de bicarbonate dans l'eau de cuisson ou dans la préparation	Peut servir dans la levée des pâtes pour les rendre plus moelleuses ou dans les pâtes à gâteaux
Enlever l'acidité ou l'amertume des aliments	1 cuillère à café de poudre	Saupoudrez de bicarbonate ou incorporez dans l'eau de cuisson
Préparation de soda bio ou plus light	1 cuillère à café de bicarbonate de soude	Réduit le goût trop sucré des sodas. Ajoutez le bicarbonate dans votre verre directement et mélangez

Glossaire de cuisine

Bouillon

Eau de cuisson des légumes ou de viande imprégnée de leurs sucs pouvant être consommée telle quelle ou pouvant servir de base à la confection d'une sauce.

Caraméliser

Cuire un sirop de sucre sur un feu doux et obtenir une coloration blonde. Peut aussi être employé pour parfumer une préparation.

Concasser

Hacher grossièrement de la pulpe de tomate, ou des fines herbes à l'aide d'un couteau à émincer.

Cuire à blanc

Cuire un fond de tarte sans garniture en ajoutant à sa surface un morceau de papier sulfurisé garni de haricots secs afin d'éviter à la pâte de gonfler pendant la cuisson.

Cuire à l'anglaise

Cuire à l'eau bouillante salée au gros sel. Rafraîchir dans une eau glacée.

Cuire en sauce

Cuire avec un assaisonnement plus ou moins liquide servant à accompagner ou cuisiner des mets chauds ou froids.

Décortiquer

Séparer la chair de la carapace d'un crustacé.

Dégorger

Tremper à l'eau froide plus ou moins longtemps un aliment afin de le débarrasser de ses impuretés. Peut aussi être dit lorsque l'on saupoudre des légumes de sel ou de sucre (concombre, courgette, aubergine..) afin de les rendre plus digeste ou éliminer une partie de l'eau de végétation.

Délayer

Diluer un aliment dans un liquide(vin, sauce, eau..)

Ébouillanter ou Banchir

Plonger rapidement et pour un cours instant un aliment dans l'eau bouillante.

Écumer

Retirer l'écume qui se forme à la surface de certaines préparations liquides comme le pot-au-feu.

Glossaire de cuisine

Égoutter

Placer un aliment dans une passoire pour éliminer une partie de son eau ou huile de lavage ou de cuisson.

Épépiner

Retirer les pépins de certains fruits et légumes (tomates, raisins, groseilles, poivron..).

Équeuter

Retirer les tiges des feuilles d'épinards ou du persil en branche.

Évider

Retirer une partie plus ou moins importante de la pulpe d'un légume ou du pain avant de le farcir.

Étouffée

Mode de cuisson lente des aliments dans un récipient recouvert et fermé pour que la vapeur d'eau serve à la cuisson.

Étuver

Cuire doucement un légume à couvert dans son eau avec très peu de matière grasse.

Farcir

Garnir l'intérieur d'une viande, d'un poisson, d'une volaille, d'un coquillage, avec une farce.

Gratiner

Colorer une préparation au four en lui parsemant sur le dessus du gruyère râpé et des parcelles de beurre. Il est possible d'obtenir des gratins en saupoudrant la préparation de chapelure.

Hacher

Réduire en petits morceaux du persil à l'aide d'un couteau à émincer. Broyer régulièrement les ingrédients d'une farce dans un hachoir mécanique ou au couteau.

Incorporer

Ajouter dans une pâte ou mélange d'aliments.

Infuser

Verser un liquide chaud sur une substance souvent aromatique et laisser tremper quelques minutes.

Glossaire de cuisine

Julienne

Fins filaments d'aliments divers (carottes, navets, truffes, champignons, zestes de fruits etc.).

Macérer

Faire tremper plus ou moins longtemps des fruits (par exemple) ou de la viande dans un mélange ou liquide (vin, liqueur, sirop, huile et vinaigre pour les marinades).

Marinade

Liquide additionné d'aromates et ingrédients divers (huile, vinaigre, sel, poivre, laurier, thym, persil, rondelles de carottes, oignons...).

Mijoter

Faire cuire doucement une préparation dans sa sauce.

Paner

Enrober un ingrédient dans de la chapelure ou dans de la panure avant de le faire frire, sauter ou griller.

Peler

Éplucher/ retirer la peau d' un fruit ou un légume à l'aide d'un couteau ou d'un économe.

Pétrir

Action de mélanger manuellement différents ingrédients.

Pochage

Cuire un aliment dans un liquide frémissant. Il peut être plongé au départ dans un liquide froid ou bien dans un liquide déjà en ébullition. Ce mode de cuisson convient particulièrement aux poissons, dont la chair, fragile, ne risque pas d'éclater sous l'effet d'une chaleur et d'une agitation trop fortes. Le pochage s'applique également aux oeufs (dans ce cas, l'eau est légèrement vinaigrée), aux quenelles, aux saucisses, aux légumes secs et aux pommes de terre. Enfin, certaines volailles à chair blanche sont pochées dans un bouillon (poule au pot, par exemple), ainsi que certains morceaux de boeuf (pot-au-feu). S'agissant des fruits préparés en compote, ils sont pochés dans un sirop (qui peut être de l'eau, du vin, ou du jus de fruit) généralement sucré, dont la quantité varie selon la recette et la nature du fruit.

Stériliser

Pratiquer une ébullition plus ou moins longue sur des bocaux hermétiquement fermés et contenant des aliments.

Glossaire de cuisine

Abats

Tête de veau, cervelle, langue, ris de veau, foie de porc, foie de veau, rognons de porc et de veau, queue de porc, tripes.

Accommoder

Préparer, cuisiner, transformer un produit avant et/ou après sa cuisson.

Al dente

Expression italienne employée pour désigner le degré de cuisson des légumes ou des pâtes lorsqu'ils sont encore légèrement croquants ou pour décrire la consistance optimale des pâtes : fermes sous la dent, mais sans goût de farine.

Assaisonner

Relever le goût, la saveur d'un ingrédient ou d'une préparation en lui ajoutant avec parcimonie du sel, du poivre ou des épices.

Badigeonner

Étaler au pinceau une sauce, de l'huile ou de l'oeuf battu sur une préparation, un mets, un entremets.

Battre

Mélanger énergiquement un appareil à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.

Bain-marie

Récipient rempli d'eau bouillante, sur lequel on met à chauffer les plats qui brûleraient si on les exposait à feu nu.

Blanchir

Retirer l'excès de sel d'une charcuterie (poitrine de porc salée) en la mettant dans de l'eau froide, la porter à l'ébullition puis la rafraîchir, ou par le même procédé retirer l'âcreté ou le goût fort de certain légumes (choux vert). Peut aussi être dit pour fixer la chlorophylle à un légume vert en le plongeant dans une quantité d'eau bouillante et en le refroidissant par la suite.

Beurrer

Enduire une plaque, un cercle ou autres ustensiles de cuisson de beurre fondu ou beurre en pommade. Peut aussi être employé pour incorporer du beurre en plus ou moins grosse quantité.

Blondir

Cuire un aliment dans un corps gras chaud en lui donnant une coloration blonde.

Scénario:

On est dimanche, votre semaine va être chargée et vous n'aurez pas le temps de cuisiner? Prenez de l'avance!

- **Dimanche:** Essayez de prendre de l'avance sur la semaine suivante pendant que vous vous faites à manger; faites des pâtes pour 2 personnes et conservez-les au frigo recouvert de film alimentaire ou dans un tupperware.
- **Lundi:** Prenez une portion de pâte de la veille et dégustez-les en les faisant revenir à la poêle avec un peu d'huile ou de beurre.
- **Mardi:** Faites vous le reste de pâte de dimanche cette fois ci en salade froide.
- **Mercredi:** Si vous avez un peu plus de temps, vous pouvez faire revenir des légumes à la poêle pour en faire un cake aux légumes qui vous tiendra le reste de la semaine et le week end. Gardez un peu de légumes pour le lendemain.
- **Jeudi:** Pour un repas facile et vraiment rapide, faites vous de la semoule et accompagnée d'un bouillon de légumes avec le reste de légumes du cake aux légumes. Faites un peu plus de semoule que prévu pour le lendemain.
- **Vendredi:** Prenez le reste de semoule froide et faites vous un taboulet en 5 min!
- **Samedi:** Prenez le reste du cake aux légumes et dégustez le avec de la salade verte.

Ce petit scénario est applicable avec divers aliments (riz, poisson, viande..), trouvez juste ce qu'il vous fait plaisir! Le dimanche est un jour idéal pour vous préparer des Tupperwares pour le début de semaine et prendre de l'avance. Les salades sont vraiment rapide à faire et vous pouvez varier la composition. Si vous avez souvent des petits casses- dalles pendant la journée, privilégiez des fruits comme une pomme ou une banane qui combleront votre faim jusqu'au soir.

Vous voulez des idées pour mieux manger? Heureusement pour vous, la FAGE (présentée plus haut dans ce guide) propose des opérations "Bien dans son assiette" qui ont pour but d'informer sur les équivalents en graisses, sucre et sel. Mais encore de tester la capacité à respecter un budget de 25€ par semaine tout en mangeant bien et bon ainsi que de sensibiliser à la pratique d'une activité physique.

Pour plus d'info' : <http://www.fage.org/innovation-sociale/campagnesprevention/bien-dans-ton-assiette/>

L'Agoraé Strasbourg existe grâce au soutien de nos nombreux partenaires

Créateurs d'avenir
Fonds de dotation créé par l'afges, les étudiants d'Alsace



FONDATION

UNIVERSITÉ DE STRASBOURG



UNIVERSITÉ DE STRASBOURG



Fondation



SOLIDARITÉ RHÉNANE
sous l'égide de la Fondation
Caisse d'Épargne pour la solidarité





STRASBOURG

L'Agoraé est une épicerie solidaire destinée à l'ensemble des étudiants de Strasbourg. Ce projet est réalisé par l'AFGES, fédération des étudiants d'Alsace, et coordonné nationalement par la Fédération des associations générales étudiantes (FAGE), elle a pour vocation de permettre à l'étudiant de dégager plus de temps pour ses études en abaissant son budget alimentaire ainsi que proposer des activités sur différentes thématiques (atelier cuisine, gestion de son budget, conseil pour écrire un CV, activités sportifs, voyages, etc...).

Nous contacter



1 place d'Athènes
67045 Strasbourg



agorae.strasbourg@gmail.com



<https://www.facebook.com/agorae.strasbourg>



03 68 85 66 55



https://twitter.com/Agorae_Strasbg

Site web: <http://agorae-strasbourg.blogspot.fr/>

Créateurs d'avenir

Fonds de dotation créé par l'afges, les étudiants d'Alsace



