

# *Ebook*

**POUR LES REPAS FLEMME, SUR  
LE POUCE, RAPIDE...**



# PAS LE TEMPS DE FAIRE À MANGER ?

Ne pas avoir le temps de faire à manger c'est possible mais ne pas prendre le temps de manger ce n'est pas possible. Votre temps de repas doit être d'au minimum 20min.

Prévoyez de faire plus en quantité la veille pour avoir des restes le lendemain ! On réchauffe et c'est prêt. Si vous n'avez pas de restant de la veille, voici quelques idées de cuisine rapide.

**LES FÉCULENTS QUI SE CUISINENT TRÈS VITE : SEMOULE EN 10MIN, LES PÂTES PLUS OU MOINS 10MIN SELON LE TYPE DE PÂTE, LE RIZ, LE BLÉ...**

L'objectif est d'avoir des repas équilibrés le plus souvent possible. Oui vous pouvez faire un fast food pour un repas sur le pouce ou un repas flemme mais pas à chaque fois ! Les fast food c'est occasionnel, c'est une fois par mois et pas tous les mois.



Je vais vous donner des idées de repas qui se préparent rapidement. Pensez aussi aux œufs qui se préparent rapidement, aux viandes de volailles, aux conserves de légumes, poêlés surgelés...

# Quiche sans pâte

POUR 6 PERSONNES : PLAT À TARTE CLASSIQUE

## INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 100g de fécule de maïs (maïzena)
- 100g de gruyère râpé
- 1/2 litre de lait
- Poivre / Sel
- 2 tranches de jambon blanc
- 10g de beurre



## PRÉPARATION

1. Dans un saladier, versez la fécule de maïs. Ajoutez les œufs un à un en battant à l'aide d'un fouet. Versez le lait petit à petit tout en continuant de mélanger. Vous devez obtenir une pâte onctueuse et homogène.
2. Coupez les tranches de jambon en dés. Ajoutez-les à la préparation ainsi que le gruyère râpé. Poivrez à votre convenance. Mélangez bien.
3. Beurrez soigneusement un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Versez-y l'appareil à quiche.
4. Enfourez la quiche sans pâte pendant 40 minutes (four préchauffé à 180°C). Lorsqu'elle est bien dorée, retirez-la du four. Dégustez la quiche tiède ou froide.

*Cette recette peut être déclinée avec de nombreuses garnitures. Vous pourrez, par exemple, recycler vos restes de légumes cuits (ratatouille, choux fleur, poireaux, poivrons...) en les substituant au jambon blanc. Vous obtiendrez une quiche légère et végétarienne qui réglera tous les gourmands !*

02

# Wrap

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 8 tortillas
- 2 carottes
- quelques feuilles de mâche
- 2 blancs de poulet
- crème fraîche ou fromage frais



## PRÉPARATION

1. Epluchez et râpez les carottes.
2. Emincez le poulet et le faire revenir dans une poêle pendant 5 à 7 minutes avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
3. Coupez la tortilla sur un rayon et déposez une cuillère à soupe de crème fraîche sur le 1er quart en partant de la droite. Continuez en déposant du poulet émincé. Sur le 3ème quart, ajoutez quelques feuilles de mâche et terminez par des carottes râpées.
4. Répétez l'opération pour toutes les tortillas.
5. Pliez le quart de crème fraîche sur le poulet émincé. Pliez le tout sur la mâche et refermez la tortilla sur les carottes râpées. Toastez vos wrap hack comme un croque-monsieur. Dégustez bien chaud !

*La garniture peut changer.*

# Tarte aux poivrons

POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 5 tomates
- 1.5 oignons
- 5 poivrons
- 1 petit piment rouge
- sel, poivre
- 4.5 c.a.s huile d'olive
- 75 g fromage frais
- Quelques branches d'origan



## PRÉPARATION

1. Préparez les poivrons. Préchauffez le four à 180°C (th.6). Lavez, essuyez et épépinez les poivrons. Taillez en lanières et déposez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pendant 30 minutes environ.
2. Faites revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les poivrons en lanières, les tomates en quartiers et le piment. Laissez mijoter pendant 8 à 10 minutes en mélangeant.
3. Etalez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson ou dans un moule à tarte. Répartir la garniture aux poivrons en laissant 2 cm environ sur les bords. Rabattre les bords sur la garniture, émiettez le fromage frais sur les poivrons, salez, poivrez et enfournez pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
4. Parsemez d'origan frais juste avant de servir accompagné d'une salade de jeunes pousses, de haricots verts en salade ou carottes râpées...

# Pamplemousse farcis

POUR 4 PERSONNES

---

## INGRÉDIENTS

- 2 pamplemousses
- 140 g de thon en boîte
- 140 g de maïs en boîte
- Quelques feuilles de coriandre



## PRÉPARATION

1. Ouvrez les pamplemousses en deux. Retirez les suprêmes en glissant la lame du couteau entre la membrane et le suprême. Réservez. A l'aide d'une cuillère à café, évidez délicatement le fruit.
2. Egouttez le thon et le maïs.
3. Dans un saladier, mélangez le thon, maïs et les suprêmes de pamplemousse.
4. Garnissez chaque demi-pamplemousse du mélange. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de feuilles de coriandre juste avant de servir !

05

# Pizza potimarron, jambon

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 pâte à pizza
- 1 oignon
- 1 potimarron
- 2 c.a.s sauce tomate
- 2 tranches de jambon
- sel, poivre
- herbes aromatiques
- huile d'olive



## PRÉPARATION

1. Lavez, épluchez et coupez le potimarron en deux à l'aide d'un couteau. Épluchez et émincez finement l'oignon rouge et taillez le jambon en dés.
2. Égrainez le potimarron à l'aide d'une cuillère à soupe
3. Taillez des tranches fines de potimarron à l'aide d'un couteau bien aiguisé
4. Préchauffez le four à 210°C (th.7). Étalez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Garnissez de sauce aux tomates fraîches, ajoutez les dés de jambon blanc, l'oignon émincé et les tranches de potimarron. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et ajoutez quelques feuilles d'herbe fraîche. Enfournez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pizza soit bien dorée et dégustez sans plus attendre .

POUR 6 PERSONNES

---

## INGRÉDIENTS

- 200g de riz
- 6 tomates cerises
- 2 concombre
- Basilic / Sel / Poivre
- 150g de féta en dés
- 100g d'olives noires dénoyautées
- Huile d'olive



## PRÉPARATION

1. Faites cuire votre riz pendant 10 min à feu moyen. Égouttez-le et réservez au frais.
2. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux.
3. Dans un saladier, mélangez le riz, les tomates, les concombres, la féta et les olives. Vous pouvez ajouter d'autres légumes si vous souhaitez : poivrons frais, champignons de Paris frais...
4. Ajoutez de l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez à nouveau.
5. Ajoutez quelques feuilles de basilic pour parfumer votre salade.

# Quiche sans pâte aux épinards

POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 450g de fromage blanc
- 200g de fromage râpé
- 1 bouquet d'oignons botte
- 300g d'épinards frais surgelés et décongelés
- 4 œufs
- Sel / Poivre



## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 160°C (th. 5/6).
2. Versez les épinards dans une casserole et laissez-les cuire quelques minutes sur feu moyen, en remuant, avec les oignons émincés. Pendant ce temps, dans un saladier, fouettez les œufs avec le fromage blanc. Lorsque les épinards sont cuits, égouttez-les et ajoutez au saladier, avec le fromage râpé.
3. Mélangez votre appareil à quiche jusqu'à ce qu'il soit bien homogène. Mélangez bien puis versez-le dans un moule à quiche, et enfournez pour 45 à 60 minutes, en surveillant la cuisson. Une fois la cuisson terminée, la quiche doit être ferme. Dégustez-la aussitôt avec des pommes de terre vapeur par exemple.

*Si vous n'avez pas de fromage râpé, il est aussi possible de le remplacer par du fromage de chèvre frais, du parmesan ou du roquefort.*

# Galette de sarrasin aux champignons

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- Galettes sarrasin du commerce.

### Garniture :

- 200g de champignons de Paris
- 4 c.à.s de cerfeuil ciselé
- Sel / Poivre
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive



## PRÉPARATION

1. Confectionnez la garniture aux champignons. Nettoyez soigneusement les champignons et émincez-les finement.
2. Faites revenir les champignons émincés dans l'huile d'olive.
3. Pendant ce temps, pelez et dégermez la gousse d'ail. Ajoutez-la après l'avoir écrasée, avec le cerfeuil ciselé. Salez et poivrez. Mélangez bien.
4. Déposez une noisette de beurre dans une poêle et posez une crêpe dessus. Recouvrez-la de garniture aux champignons et repliez les quatre bords de la galette vers le centre, pour former un carré. Laissez cuire la crêpe avant de servir.

Vous pouvez faire vos crêpes maisons mais bon ici on cherche à faire vite alors ce sera pour une prochaine fois !

# Pâtes au thon

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 400g de pâte
- 3 gousses d'ail
- 400g de thon ou autre poisson
- 40cL de crème liquide
- Sel, Poivre, Persil



## PRÉPARATION

1. Égouttez le thon en boîte puis émiettez-le. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les finement.
2. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet (idéalement une cuisson al dente).
3. Pendant la cuisson, préparez la sauce : faites revenir le thon émietté et l'ail émincé dans une poêle. Salez et poivrez, puis en fin de cuisson, ajoutez la crème liquide et faites mariner un peu le tout.
4. Lorsque les spaghettis sont prêts, égouttez-les et mélangez-les délicatement à la sauce au thon.
5. Saupoudrez de persil et servez.

*Si votre planning vous le permet, remplacer le thon en boîte par du thon frais ou tout autre poisson frais du marché (saumon, cabillaud, daurade, ...). Vous pouvez y ajouter aussi quelques fruits de mer (crevettes, noix de Saint-Jacques, ...). Votre plat en aura plus de saveurs et de couleurs. Désigné chef italien, à vous d'improviser votre recette de pâtes !*

# Avocat farci

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 2 avocats
- 140 g de thon en boîte
- 130 g de fromage frais
- Le jus d'1 citron vert
- Quelques cerneaux de noix
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre du moulin



## PRÉPARATION

1. Ouvrez les avocats en deux. A l'aide d'une grande cuillère, retirez délicatement la chair et réservez.
2. Egouttez le thon.
3. Concassez grossièrement les noix.
4. Dans un saladier, écrasez la chair des avocats à l'aide d'une fourchette. Arrosez de jus de citron et mélangez.
5. Ajoutez le thon égoutté et le fromage frais. Salez, poivrez et mélangez.
6. Garnissez chaque demi-avocat du mélange. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de noix concassées et de feuilles de basilic juste avant de servir !

# Curry de pois chiche

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 grosse boîte de pois chiches en conserve environ 500g égouttés
- 200 g d'épinards surgelés en branches (possible avec épinards frais mais cela prend plus de temps)
- 200 g de pulpe de tomates
- 1 oignon rouge
- 20 cl de lait de coco ou crème fraîche légère
- 4 cuillères à café de curry
- Huile d'olive
- Sel

## PRÉPARATION

1. Pelez et émincez l'oignon.
2. Faites revenir l'oignon 1 minute à feu vif avec un filet d'huile d'olive dans une sauteuse.
3. Ajoutez la pulpe de tomate, le curry et les épinards
4. Salez, mélangez, couvrez, cuire 3 minutes à feu doux.
5. Ajoutez les pois chiches et le lait de coco.
6. Cuire 3 minutes à feu doux.
7. Mélangez et servir.



*Accompagner ce plat de riz blanc, riz complet, boulghour, semoule, pâtes, blé... En effet une portion de féculent associée à une portion de légumes secs (pois chiches ici) composent une assiette complète sans viande.*

# Salade Fraîche

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 150 g de riz complet cuit
- 2 carottes primeurs
- 6 radis
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron, sel, poivre
- 1 c. à s. de pesto
- Quelques branches de persil plat
- 4 noix sèches décortiquées
- Sel, poivre



## PRÉPARATION

1. Lavez et séchez les carottes et les radis. Râpez les carottes et coupez les radis en rondelles.
2. Lavez, séchez et ciselez le persil. Concassez grossièrement les cerneaux de noix.
3. Dans un saladier, mélangez les carottes râpées, les rondelles de radis, le riz, le persil ciselé et les morceaux de noix.
4. Dans un bol à part, mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron et le pesto. Salez et poivrez. Versez cette vinaigrette dans le saladier et bien mélanger.
5. Servir bien frais.

*Osez les variantes avec du boulghour, des pâtes, du quinoa... Cette recette très simple vous permet d'accommoder facilement vos restes.*

# Quiche au brocoli

POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 tête de brocoli (environ 500 g)
- 1 pâte Brisée
- 200 g de lardons fumés
- 2 crottins ou 1 buche de chèvre
- 3 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 15 cl de lait entier
- 1 brin de persil plat
- 4 poignées de mesclun
- Sel et poivre du moulin



## PRÉPARATION

1. Lavez le brocoli et le détailler en petits bouquets. Les plonger dans une casserole d'eau salée bouillante pendant 5 min. Les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les égoutter.
2. Dans une poêle, faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Les déposer sur du papier absorbant.
3. Coupez les crottins en rondelles.
4. Ciselez finement le persil.
5. Préchauffez le four à 200°C (th.6-7)
6. Dans un bol, cassez les œufs et les battre en omelette. Versez la crème et le lait puis ajoutez le persil ciselé. Salez, poivrez et mélangez.
7. Étalez la pâte Brisée. Garnir la pâte de bouquets de brocoli. Ajoutez les lardons fumés et les rondelles de chèvre. Versez l'appareil à quiche et enfournez pendant 30 à 35 min en surveillant la cuisson.

# Salade poulet, endives et carottes

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 8 (200 g) aiguillettes de poulet
- 2 endives
- 2 carottes
- 50 g de mimolette
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin



## PRÉPARATION

1. Coupez les aiguillettes de poulet en morceaux. Faites-les dorer dans la poêle dans un filet d'huile d'olive pendant 6 à 8 minutes.
2. Lavez et ôtez le cœur des endives. Les tailler en fines lanières.
3. Epluchez les carottes et les tailler en fins bâtonnets.
4. Coupez la mimolette en copeaux à l'aide d'un économe.
5. Mélangez tous les ingrédients de la salade, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et dégustez aussitôt !

# Tarte à la tomate

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 400 g. de tomates de différentes tailles
- 1 pâte à pizza fine ronde
- 1 c. à café de moutarde
- 100 g. de fromage de chèvre frais
- 60 g. de parmesan râpé
- 1 oeuf
- sel, poivre



## PRÉPARATION

1. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles ou en deux selon leur taille, disposez-les sur une grille, salez généreusement et laissez égoutter le temps de préparer le reste.
2. Préchauffez le four à 210°C. Mélangez le fromage de chèvre avec les herbes de Provence et du poivre.
3. Déroulez la pâte sur une plaque de cuisson. Badigeonnez la pâte de moutarde en laissant une bordure de 3 cm, puis étalez la préparation au chèvre et saupoudrez de la moitié du parmesan.
4. Epongez les tomates à l'aide d'un papier absorbant puis répartissez-les sur la tarte. Rabattez les bords de la pâte, badigeonnez d'œuf battu et saupoudrez du reste de parmesan. Mettez au four pour 30 minutes de cuisson.

# Salade de quinoa

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 melon de nos régions (gros calibre)
- 500 g de quinoa cuit froid
- 8 tomates cerise
- 1 courgette
- 8 feuilles de menthe fraîche



## PRÉPARATION

1. Coupez le melon en deux et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Réalisez des billes de melon à la cuillère parisienne. Réservez au frais.
2. Rincez et essuyez les tomates cerise et retirez le pédoncule. Les couper en deux.
3. Lavez et coupez la courgette en cubes.
4. Rincez et ciselez finement les feuilles de menthe.
5. Dans un grand saladier, déposez le quinoa. Ajoutez les tomates, les cubes de courgette et les billes de melon. Parsemez de menthe ciselée. Mélangez tous les ingrédients.
6. Assaisonnez la salade du jus d'un demi citron et d'un trait d'huile d'olive. Salez et poivrez selon le goût.
7. Variante : ajoutez quelques cubes de féta pour une note crémeuse.

# Poulet au curry

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 400g de filet de poulet
- Curry
- Poivre / Sel
- 25cL de crème fraîche légère semi épaisse ou alternative végétale.
- 300g de pâte cru



## PRÉPARATION

1. Ciselez un oignon et faites le revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2. Coupez les filets de poulet en morceaux (en dés plus ou moins gros selon les préférences)
3. Ajoutez le poulet dans la poêle wok avec l'oignon.
4. Ajoutez 3 cuillères à café de curry
5. Laissez cuire. Ajoutez du poivre.
6. Lorsque le poulet commence à être cuit, ajoutez 25cL de crème fraîche légère semi épaisse ou alternative végétale.
7. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Laissez réduire. Si vous voulez plus de sauce ajoutez un peu de lait en supplément.
9. Ajoutez du curry si besoin .
10. Faites cuire en parallèle du riz blanc ou complet ou trio de riz ou des pâtes fraîches ou du blé ou des pâtes semi complètes pour accompagner votre poulet.

Bon Appétit !

# Pâtes au saumon

POUR 4 PERSONNES

---

## INGRÉDIENTS

- 400g de saumon fumé.
- Poivre
- 25cL de crème fraîche légère semi épaisse ou alternative végétale.
- 300g de pâte cru



## PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes.
2. En attendant coupez le saumon en fines lamelles.
3. Lorsque les pâtes sont cuites, ajoutez le saumon et la crème fraîche.

Bon Appétit !

# Poke Bowl

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- Base : 1 féculent
- Protéine au choix : poulet, saumon cru, boeuf, thon ou falafel
- Légumes : 3 minimum : carottes, choux rouges, tomates, radis, concombre, edamame.
- Fruits : 1 minimum : avocat, ananas ou mangue
- Toppings au choix : graines de sésame, amandes torréfiées, oignons frits, cébette, coriandre, grenade, pousse de betteraves, graines de chia.
- Sauce vinaigrette.



## PRÉPARATION

1. Faites cuire 50g de féculent cru par personne. Mettre ensuite le féculent (riz, boulghour, semoule, quinoa, pâtes...) au fond du bol ou de votre assiette creuse.
2. Par dessus ajoutez votre protéine, environ 80g/personne.
3. Ajoutez ensuite les légumes : une carotte râpée par personne, 1/2 concombre par personne, 5 radis coupés en rondelles...
4. Ajoutez un fruit ou 2 : 1/2 avocat/personne + 100g de mangue
5. Ajoutez par dessus le tout votre topping.
6. Ajoutez la vinaigrette et dégustez !

Bon Appétit !

# Salade végétarienne

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 300g de fèves surgelées prêtes à l'emploi
- 1 échalotte
- Poivrons en lamelles (surgelés ou frais)
- Riz semi complet 50g cru/personne
- Condiment salade de chez Picard
- Cumin
- Poivre
- Huile d'olive et vinaigre



## PRÉPARATION

1. Sortez la quantité souhaitée de poivrons en lamelles surgelés et les mettre dans un bol pour qu'ils dégèlent le temps des cuissons. (Sautez cette étape si poivrons frais).
2. Faites cuire le riz puis mettre au frais.
3. Faites cuire les fèves le temps indiqué sur le sachet (environ 6min). Puis mettre au frais.
4. Coupez l'échalotte et les poivrons si c'est des frais.
5. Dans un saladier mélangez le riz, les fèves, l'échalotte ciselée, les lamelles de poivron, le condiment salade, le cumin, le poivre, l'huile d'olive et le vinaigre puis remuez.

Bon Appétit !

*Astuce : faites cuire plus de riz et de fèves ou bien gardez en de côté pour pouvoir réaliser le poke bowl un autre jour de la semaine avec les ingrédients déjà cuits !*

# PLUS D'IDÉES...



- OMELETTE AUX POIVRONS
- CONSERVE DE RATATOUILLE ET UN ŒUF AU PLAT
- POÊLÉE DE LÉGUMES SURGELÉS, PÂTES, ESCALOPE DE POULET
- CONSERVE DE PETITS POIS ET SAUCISSE À LA POÊLE
- MACÉDOINE ET MAQUEREAUX : LES CONSERVES POUR CUISINER RAPIDEMENT C'EST LE TOP !
- SORTIR UNE BARQUETTE SURGELÉE D'UN PLAT QUE L'ON AVAIT FAIT EN GRANDE QUANTITÉ EN AMONT : LENTILLES, CHILI CON CARNÉ, SAUCE DE VEAU, RISOTTO....
- RIZ, SAUCE TOMATE ET CABILLAUD : DES CUISSONS TRÈS RAPIDES ET SIMPLE À RÉALISER.



....

**LAISSEZ PLACE À VOTRE IMAGINATION AUSSI !**