

INFOR
JEUNES
MONS



COOK



KOT



INFOR JEUNES MONS



Nous avons apporté tous nos soins à la réalisation de cet ouvrage. Nous déclinons toute responsabilité pour les erreurs et omissions de quelque nature qu'elles soient.

« Conformément au livre XI, titre 5 du Code de droit économique, seul l'auteur a le droit de reproduire ce livre ou d'en autoriser la reproduction sous quelque forme que ce soit. Toute photocopie ou reproduction sous une autre forme est donc faite en violation avec la loi. »

Ce projet a vu le jour grâce au soutien financier de la Fédération Wallonie-Bruxelles et ce, dans le cadre de l'appel à projet : production et diffusion d'informations à destination des jeunes.

Avec le soutien de la Ville de Mons, de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Wallonie.



Illustrations : Iryn / shutterstock.com

Icônes : Freepik / flaticon.com

Quitter le nid familial pour s'installer en kot peut impliquer pas mal de changements dans ton quotidien, notamment au niveau de ton alimentation. Et si tu en profitais pour te mettre à cuisiner ? On le sait, cuisiner au kot n'est pas toujours simple : manque de place, d'équipement... et parfois de temps !

On a donc concocté ce carnet de recettes rien que pour toi : tu y trouveras des recettes salées et sucrées, simples et rapides, mais aussi quelques recettes plus élaborées ou encore des idées de plats pour faire un bon repas entre coloc's !

De nombreuses recettes ont été proposées par des étudiants qui les ont testées, nous tenons à les remercier : Arnaud, Antonin, Benjamin, Bruno, Carla, Erika, Julien, Mariana, Mathieu, Olivier, d'autres...

À la fin de cette brochure, tu trouveras un index regroupant l'ensemble des ingrédients accompagnés des recettes dans lesquelles ils sont utilisés ainsi qu'un lexique avec une explication des mots les plus compliqués. Ces mots sont affichés en italique dans les recettes.

Bonne lecture et bon appétit !

L'équipe Infor Jeunes Mons

Apéros entre potes



p.3

Sur le pouce



p.14

Petits plats



p.32

Végé



p.49

Plaisirs sucrés



p.58

Le matos



p.76

Dans ton placard



p.78

Lexique

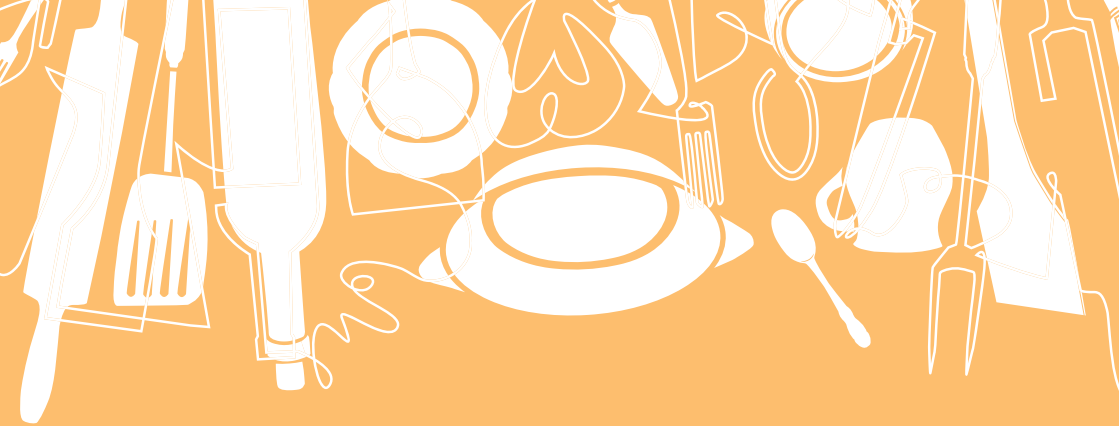


p.81

Index



p.82



Apéros entre potes



Petits poulets tandoori



6 personnes



40 min (+2 h au réfrigérateur)



Four

Ingédients

- 1 kg d'ailes de poulet
- 100 g de pâte tandoori
- 95 g de yaourt brassé
- 1 oignon émincé

1. Coupe en trois les ailes de poulet.
2. Mets-les dans un récipient avec la pâte tandoori, le yaourt et l'oignon.
3. Remue et laisse reposer au moins 2 h dans le frigo.
4. Préchauffe le four à 220 °C.
5. Dispose les ailes de poulet sur une grille et fais-les dorer 30 min en les retournant régulièrement.

Boulettes végétariennes à l'indienne



4 personnes



45 min



Poêle

Ingrédients

- 400 g de pommes de terre
- 200 g de lentilles corail
- 200 g de carottes
- 100 g de petits pois
- 2 cébettes
- 20 g de gingembre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à s. de garam masala
- Sel
- Huile de coco

1. Pèle les pommes de terre et cuis-les à l'eau salée, verse les lentilles dans une autre casserole, couvre-les d'eau et laisse-les cuire 15 min environ.

2. Égoutte les pommes de terre, les lentilles, puis réduis-les en purée.

3. Pèle les carottes, râpe-les finement et mélange-les à la purée. Ajoute également les cébettes pelées et coupées en fines lamelles.

4. Cuis les petits pois 3 min dans de l'eau bouillante et ajoute-les à la préparation ainsi que le gingembre râpé, le curcuma, le garam masala, ensuite mélange le tout.

5. Préleve de la préparation une portion de la taille d'une grosse noix, forme une boule dans le creux de ta main, aplatis légèrement (en un petit palet) et façonne ainsi toute la préparation. Chauffe l'huile dans une poêle, poses-y les petits palets et cuis-les 2 min de chaque côté. Sers chaud ou tiède.

Caviar d'aubergine



Pour +/- 500 g



45 min



Four

Ingédients

- 1 kg de grosses aubergines
- 80 ml de jus de citron
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pilée

1. Pique les aubergines avec une fourchette.
2. Enfourne-les sur une plaque huilée et cuis-les au four pendant 30 min. Retourne-les toutes les 10 min dans le four, puis laisse refroidir.
3. Coupe les aubergines en deux, évide-les et mets la chair dans un chinois.
4. Jette la peau et laisse égoutter 5 min.
5. Mixe la chair des aubergines avec le reste des ingrédients.
6. Servir froid ou à température ambiante.

Guacamole



2 grands bols



10 min



Sans cuisson

Ingédients

- 3 avocats (+/- 750 g)
- 1/2 petit oignon rouge (50 g)
- 1 petite tomate (60 g)
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 5 ou 6 branches de coriandre fraîche

1. Émince les oignons, coupe en dés la tomate et cisèle les branches de coriandre.
2. Écrase les avocats dans un bol et ajoute les autres ingrédients.
3. Mélange le tout et sers.

Houmous



2 grands bols



10 min



Sans cuisson

Ingédients

- 600 g de pois chiches en boîte
- 2 c. à s. de tahini
- 80 ml de jus de citron
- 3 gousses d'ail coupées en quatre
- 60 ml d'eau
- 125 ml d'huile d'olive

1. Égoutte les pois chiches, écrase-les ou mixe-les avec le tahini, le jus de citron, l'ail et l'eau afin d'obtenir une pâte presque homogène.

2. Ajoute délicatement l'huile d'olive tout en continuant de mixer jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.



Tu peux servir le houmous avec des bâtonnets de carottes.

6

Tarte à la tomate, à la courgette et au fromage



4 personnes



17 min



Four

Ingédients

- 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi
- 40 g de parmesan râpé.
- 10 tomates cerises coupées en deux
- 1 demi courgette en fines lamelles

1. Coupe la pâte feuilletée en 4 carrés puis pose-les sur la plaque du four légèrement graissée ou huilée.
2. Replie les bords de la pâte pour créer des rebords de plus ou moins 1 cm.
3. Parsème de parmesan, ajoutes-y les tomates et les lamelles de courgettes, parsème à nouveau de parmesan.
4. Fais cuire environ 12 min dans un four à 240 °C.

Muffins épinards et trois fromages



12 muffins



45 min



Four

Ingédients

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 100 g de pousses d'épinard
- 50 g de mozzarella râpée
- 40 g de parmesan râpé
- 100 g de bleu

Pâte à muffins

- 150 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile
- 12,5 cl de lait

1. Préchauffe le four à 200 °C et huile un moule à muffins.
2. Chauffe l'huile d'olive dans une poêle. Fais-y fondre l'oignon finement haché en remuant.
3. Ajoute les épinards et fais cuire 1 min sans arrêter de mélanger. Laisse refroidir.
4. Casse les œufs dans un saladier. Ajoute la farine et la levure et remue le tout. Incorpore le lait et l'huile et mélange jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
5. Mélange dans un saladier les trois fromages, les épinards et la pâte à muffins. Le mélange doit être grumeleux.
6. Répartis la préparation dans les moules et fais cuire pendant 20 min au four.
7. Laisse reposer 5 min avant de démouler les muffins.

Chips de patates douces



4 personnes



30 min



Four

Ingédients

- 8 patates douces
- 1 filet d'huile d'olive
- Épices (au choix)
- Sel



Le paprika se marie très bien avec la patate douce.

1. Préchauffe le four à 190 °C.
2. Pèle, lave et sèche bien les patates douces.
3. Découpe-les en fines rondelles
4. Dépose-les sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson.
5. Badigeonne d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
6. Saupoudre d'épices les rondelles préalablement huilées.
7. Enfourne et cuis 15 à 20 min.

Tartare de concombre au chèvre frais



4 personnes



20 min



Sans cuisson

Ingédients

- 1 concombre
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de menthe
- 40 g de fromage de chèvre frais
- 2 c. à s. de fromage blanc à 20% de matière grasse
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre
- Sel, poivre

1. Pèle le concombre et râpe-le finement. Dispose le concombre râpé dans une passoire et laisse égoutter quelques minutes.
2. Lave la tomate et coupe-la en petits dés.
3. Rince la menthe et hache-la.
4. Pèle la gousse d'ail et hache-la.
5. Bats le fromage blanc, l'huile et le vinaigre avec 1 pincée de sel et de poivre.
6. Ajoute le concombre bien égoutté, l'ail et la moitié de la menthe hachée, puis mélange l'ensemble.
7. Dispose un dôme de concombre au centre de 4 assiettes. Ajoute une portion de fromage frais de chèvre par-dessus et décore avec les dés de tomate.
8. Parsème de menthe hachée et déguste.

10

Cake salé aux lardons et à la courgette



6 personnes



40 min



Four

Ingédients

- 3 œufs
- 200 g de farine
- 10 cl de lait
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 courgette
- 200 g de lardons



Enlève les lardons pour une version végé.

1. Préchauffe le four à 200 °C.
2. Découpe la courgette en petits morceaux.
3. Fais revenir la courgette dans une poêle avec une c. à s. d'huile et les lardons.
4. Verse les œufs, le lait et l'huile d'olive dans un récipient.
5. Ajoute la farine et mélange jusqu'à obtenir une pâte.
6. Ajoute la courgette et les lardons dans la préparation.
7. Verse la préparation dans un moule à cake.
8. Enfourne 30 min dans le four.
9. Sers ton cake tiède avec une salade en accompagnement.



Sur le pouce



1

Salade de penne pesto, poulet et champignons



4 personnes



45 min



Poêle

Ingédients

- 500 g de penne
- 4 escalopes de poulet
- 500 g champignons de Paris
- 60 g pignons de pin
- 100 g parmesan
- 150 g roquette
- 10 cl huile d'olive
- Sel et poivre

- 1.** Lave et coupe les champignons en lamelles. Coupe le poulet en dés de 2 cm. Râpe 1/3 du parmesan. Rince et essore la roquette.
- 2.** Fais cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet pour une cuisson normale. Égoutte les pâtes, rince-les à l'eau froide et mets-les dans un saladier.
- 3.** Fais revenir le poulet 10 min dans une poêle à feu vif avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Sale, poivre et réserve. Remplace-le dans la poêle par les pignons, fais dorer 3 min, réserve. Fais revenir les champignons avec un filet d'huile, sale, poivre.
- 4.** Dans les pâtes, ajoute la moitié des pignons, les champignons et le poulet. Mélange, en ajoutant un filet d'huile d'olive. Mixe au robot les pignons et le parmesan restants avec 100 g de roquette. Ajoute un peu d'huile d'olive et poivre. Sers les pâtes tièdes, ajoute le pesto, le parmesan râpé et 50 g de roquette.

Salade de pommes de terre froide



4 personnes



35 min



Casserole

Ingédients

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 1 bouquet de ciboulette
- 3 c. à s. d'eau
- 2,5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon

1. Fais cuire les pommes de terre après les avoir lavées dans une casserole d'eau portée à ébullition durant 20 à 30 min.
2. Pendant la cuisson des pommes de terre, lave, essuie et cisèle la ciboulette.
3. Prépare la vinaigrette dans un petit bol : *délaie* la moutarde dans le jus de citron puis ajoute l'huile.
4. Refroidis les pommes de terre dans l'eau froide puis épluche-les. Coupe-les en rondelles épaisses et mets-les dans un saladier.
5. Ajoute la ciboulette.
6. Verse la vinaigrette et l'eau. Mélange délicatement puis sers.



Tu peux ajouter des légumes, des fruits ou de la viande.

3

Wraps

Saumon Boursin



2 personnes



5 min



Sans cuisson

Ingédients

- 2 tortillas
- Ail et échalote
- 2 tranches de saumon fumé ou de truite
- Fromage frais
- Ciboulette

1. Hache le plus finement possible l'ail et l'échalote, cisèle la ciboulette.
2. Mélange l'ensemble au fromage frais.
3. Recouvre les tortillas de fromage sur toute leur surface.
4. Ajoute une tranche de saumon (ou de truite) sur chaque tortilla.
5. Roule et laisse au frais 10 min.



Si tu souhaites en faire des amuse-gueules, mets-les au congélateur 30 min et tranche-les sur la largeur.

Wraps

Jambon de parme, ricotta et roquette



2 personnes



5 min



Sans cuisson

Ingédients

- 2 tortillas
- 1 pot de ricotta (250 g)
- 4 poignées de roquette lavée et séchée
- 12 tranches fines de Jambon de Parme
- 1 citron jaune
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

1. Verse la ricotta dans un petit saladier. Ajoutes-y 3 c. à s. de jus de citron, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre et mélange à la fourchette pour obtenir une préparation crémeuse.

2. Dans un autre saladier, verse 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 1 c. à s. de jus de citron jaune et 3 c. à s. d'huile d'olive. *Émulsionne*, ajoute la roquette et mélange.

3. Dépose une tortilla sur une assiette. Tartine (pas trop épais) avec la préparation à base de ricotta. Dépose ensuite au centre 3 tranches de jambon de Parme.

4. Roule et laisse au frais pendant 10 min.



Tu peux réaliser les wraps avec d'autres ingrédients.

3

Wraps

Poulet et concombre



2 personnes



20 min



Poêle

Ingédients

- 2 tortillas
- Émincés de poulet
- Une tomate
- Un demi concombre
- Mayonnaise

1. Fais cuire le poulet à la poêle.
2. Coupe le concombre et la tomate en dés.
3. Étale un peu de mayonnaise sur les tortillas. Répartis au-dessus les légumes et le poulet.
4. Roule les tortillas et coupe-les au milieu.

Tartine, sandwich ou baguette

Poulet et avocat



1 personne



5 min



Sans cuisson

Ingédients

- 40 g de blanc de poulet cuit
- Un avocat
- 1 c. à s. de jus de citron
- Fromage frais
- Du pain
- Quelques feuilles de salade (au choix)

1. Coupe le poulet et l'avocat en dés.
2. Dans un petit bol, mélange le poulet, l'avocat et le jus de citron.
3. Tartine le pain de fromage frais puis ajoute le mélange poulet-avocat et la salade.

Tartine, sandwich ou baguette

Oeuf et tomate



1 personne



5 min



Sans cuisson

Ingédients

- 1 tomate
- 1 c. à s. de fromage râpé
- 1 œuf dur
- 1 c. à s. de mayonnaise
- Du pain
- Quelques feuilles de salade (au choix)

1. Coupe l'œuf et la tomate en morceaux.
2. Dans un petit bol, mélange la tomate, le fromage râpé, l'œuf dur et la mayonnaise.
3. Garnis ton pain de ce mélange et ajoute un peu de salade.

Salade melon, feta et jambon



4 personnes



15 min



Sans cuisson

Ingédients

- 2 c. à s. d'eau
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 c. à c. de thym
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. de jus de citron
- 4 tranches de jambon cru
- 1 salade
- 1 melon moyen
- 200 g de feta

1. Épluche le melon, et coupe la chair en petits cubes.
2. Coupe les tranches de jambon cru en fines lanières.
3. Coupe la feta en cubes.
4. Pour la sauce : verse le jus de citron dans un bol, sale, poivre (allonge d'eau si désiré). Mélange bien.
5. Ajoute l'huile d'olive, mélange énergiquement afin d'obtenir une belle *émulsion* et incorpore le thym.
6. Mets la salade, le melon, le jambon, la feta et la sauce dans un saladier. Remue juste avant de servir.

Salade César



4 personnes



20 min



Sans cuisson

Ingédients

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 25 g de parmesan
- 1 laitue (ou un sachet de laitue)
- 4 tranches de pain sans croûte
- Sel et poivre
- Huile
- 1 gousse d'ail pelée
- Du citron
- 1/2 c. à c. de moutarde
- 2 c. à c. de câpres
- 25 g de parmesan râpé
- 1 œuf

1. Coupe le pain en cubes et fais-le dorer 3 min dans un peu d'huile.
2. Déchire les feuilles de laitue dans un saladier et ajoute les croûtons préalablement épongés dans du papier absorbant.
3. Prépare la sauce : fais cuire l'œuf 1 min 30 s dans l'eau bouillante, et rafraîchis-le.
4. Casse-le dans le bol d'un mixeur et mixe avec tous les autres ingrédients. Rectifie l'assaisonnement et incorpore à la salade.
5. Décore de copeaux de parmesan et sers.



Tu peux ajouter des morceaux de blancs de poulet.

Taboulé



2 personnes



1 h (+2 h au réfrigérateur)



Casserole

Ingédients

- 1 sachet de semoule
- 2 tomates
- 1 bouquet de persil
- 16 g de raisins secs
- 2/3 d'un citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon blanc
- 1 poivron
- Sel, poivre

1. Plonge le sachet de semoule dans une casserole d'eau bouillante salée. Cuis en fonction du temps indiqué sur la boîte.
2. Pendant ce temps, fais tremper les raisins secs dans un bol d'eau froide.
3. Presse le citron, équeute le persil et cisèle-le.
4. Coupe les tomates en petits dés, le poivron en cubes et l'oignon blanc avec un peu de sa tige verte.
5. Sors le sachet de semoule de la casserole, laisse-le égoutter et verse-le dans un plat creux. Ajoute le persil, les tomates, le poivron, l'oignon et les raisins secs égouttés.
6. Mets une c. à c. de sel dans un bol, ajoute une bonne pincée de poivre, le jus de citron et l'huile d'olive. Mélange puis verse le tout sur la semoule.
7. Laisse macérer 2 h au réfrigérateur avant de servir.

8

Salade de riz au poulet et haricots rouges



2 personnes



25 min



Casserole

Ingédients

- 125 g de riz (ou un sachet)
- 1 boîte de haricots rouges en conserve
- 250 g de blancs de poulet cuits
- 1 oignon
- 2 c. à s. de mayonnaise
- 1/2 c. à s. de jus de citron
- 1/2 botte de persil
- Eau
- Sel, poivre

1. Fais bouillir une casserole remplie d'eau salée.
2. Plonges-y le riz et laisse cuire en suivant les instructions de l'emballage.
3. Égoutte et laisse complètement refroidir le riz après cuisson. Ajoutes-y les haricots rouges préalablement égouttés.
4. Pèle et hache finement l'oignon. Ensuite, taille les blancs de poulets cuits en petits morceaux et également le persil.
5. Mélange la mayonnaise, le jus de citron, un peu de sel et de poivre dans un récipient.
6. Verse tous les ingrédients et remue.

Croque-Monsieur



4 personnes



45 min



Gril ou four

Ingédients

- 4 tranches de pain
- 2 tranches de jambon
- 2 tranches de fromage
- 50 g de fromage râpé
- 2 c. à s. de lait
- 20 g de beurre

- 1.** Beurre les 4 tranches de pain sur une seule face. Pose 1 tranche de fromage et une tranche de jambon sur 2 tranches de pain. Recouvre avec les autres tartines (faces non beurrées au-dessus).
- 2.** Dans un bol, mélange le fromage râpé avec le lait, le sel, le poivre et la muscade.
- 3.** Répartis le mélange sur les croque-monsieur.
- 4.** Place sur une plaque au four sous le gril pendant 10 min (ou dans un appareil à croque-monsieur).



Tu peux aussi faire d'autres associations de garnitures comme :

- Mozzarella, épinards et avocats
- Chèvre, pomme et carottes râpées
- Saumon et Boursin

Panini italien



2 personnes



15 min



Gril ou four

Ingédients

- 2 pains paninis
- 4 tranches de jambon italien
- 1 boule de mozzarella ou 4 à 6 tranches de mozzarella
- 1 tomate
- 2 c. à s. d'huile d'olive ou de pesto

- 1.** Lave et coupe les tomates en rondelles et également la mozzarella (si besoin).
- 2.** Garnis tes paninis en disposant les tomates, le jambon et la mozzarella.
- 3.** Ajoute un peu d'huile d'olive ou de pesto (au choix)
- 4.** Dans un four ou un gril, fais dorer les paninis jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

Tartines alsaciennes



2 personnes



30 min



Gril ou four

Ingédients

- 1 demi baguette
- 30 g de lardons
- 20 g d'emmental
- 1/2 oignon
- 1 c. à s. de crème fraîche

1. Fais revenir les lardons et émince l'oignon.
2. Une fois les lardons bien revenus, ajoute l'oignon et fais cuire 15 à 20 min.
3. Découpe la demi baguette en deux dans le sens de la hauteur et tartine chaque côté de crème fraîche.
4. Ajoute le mélange de lardons et oignon sur chaque tranche. Ajoute le fromage et fais cuire au four sous le gril 3 à 5 min. Bien surveiller.

Croques pizza



4 personnes



10 min



Gril ou poêle

Ingédients

- 4 grandes tranches de pain de mie
- 2 tranches de jambon cuit
- 5 tranches de mozzarella
- 4 tomates cerises
- 2 c. à s. de sauce tomate
- Origan
- Huile d'olive
- Garnitures au choix: champignons cuits, olives, légumes grillés, etc.

1. *Badigeonne* très légèrement 2 tranches de pain d'huile d'olive et retourne-les.
2. Garnis-les de jambon et étale une bonne cuillère de sauce tomate par-dessus.
3. Ajoute les garnitures au choix, recouvre de mozzarella et parsème d'origan.
4. Dépose les 2 autres tranches de pain par-dessus et huile-les légèrement.
5. Fais cuire les croques à la poêle ou dans un appareil spécial.
6. Coupe-les en deux en diagonale, pique une tomate cerise sur chaque triangle et sers bien chaud avec une salade.

Croque madame à la poêle



1 personne



10 min



Poêle

Ingédients

- 2 tranches de pain de mie (blanc et bien moelleux, à l'anglaise)
- 1 tranche de fromage (gruyère, emmental, cheddar ou autre)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 œuf

- 1.** Assemble le croque : 1 tranche de pain, 1 tranche de fromage et 1 tranche de pain.
- 2.** Fais chauffer l'huile d'olive à la poêle et poses-y le croque.
- 3.** Cuis à feu moyen à fort jusqu'à ce que les deux côtés soient bien dorés et que le fromage soit bien fondu.
- 4.** Fais cuire un œuf au plat et dépose-le sur le croque.

Toast chèvre et miel



1 personne



10 min



Four

Ingédients

- Petite baguette
- Une brique de chèvre
- Du miel
- Une salade verte en accompagnement avec une c. à s. de vinaigrette

1. Découpe la baguette en 3 morceaux et la brique de chèvre en 3 rondelles.
2. Dépose les rondelles sur les morceaux de baguette.
3. Dépose une goutte de miel sur chaque morceau et enfourner 8 min à 180 °C.
4. Déguste avec une salade assaisonnée.



Petits plats



Wok au poulet et carottes



1 personne



50 min



Casserole

Ingédients

- 1 blanc de poulet
- 2 grosses carottes
- 150 g de nouilles
- 1 échalote
- 1/2 bouillon cube
- Sel, poivre, sucre et herbes de Provence
- Sauce soja

1. Épluche et coupe les carottes en rondelles, cuis-les dans l'eau salée portée à ébullition.
2. Mets de côté après cuisson, réutilise la casserole pour faire revenir l'échalote émincée dans de la matière grasse.
3. Ajoute les carottes cuites, 1 c. à s. de sucre, un demi bouillon cube, un verre d'eau et des herbes de Provence.
4. Émince le poulet et fais revenir les morceaux dans une poêle.
5. Fais cuire les nouilles dans un grand volume d'eau à ébullition.
6. Quand tout est cuit, ajoute les carottes et les nouilles au poulet, assaisonne de sauce soja douce et déguste.

Poisson et légumes en papillote



2 personnes



50 min



Four

Ingrédients

- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 poivron
- 2 filets de poisson (lieu, cabillaud...)
- Sel, poivre
- Jus d'1 citron
- Huile d'olive

1. Épluche et lave les carottes, la courgette et le poivron. Coupe-les en petits morceaux (ou lamelles selon la préférence). Coupe les tomates en tranches.
2. Dispose chaque filet de poisson sur un papier d'aluminium et répartis les légumes au-dessus du poisson.
3. Assaisonne avec sel, poivre, un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron.
4. Enfourne environ 40 min à 180 °C. Surveille bien la cuisson.

3

Filets de cabillaud à la crème



2 personnes



45 min



Casserole

Ingédients

- 2 filets de cabillaud
- 1 échalote
- Riz
- 10 cl de crème fraîche

1. Cuis les filets de cabillaud à la vapeur pendant environ 20 min.
2. Coupe l'échalote en dés. Mets un filet d'huile d'olive dans une casserole pour faire revenir l'échalote à feu moyen pendant environ 10 min.
3. Fais cuire le riz en fonction des indications de quantité et de cuisson sur le paquet.
4. Mets de la crème fraîche dans la casserole avec l'échalote (ajoute du citron ou du vin blanc selon l'envie).
5. Quand la crème fraîche est chaude, dresse.

Poivrons farcis



2 personnes



1 h 15 min



Four

Ingrédients

- 150 g de haché préparé
- 1 oignon
- 1 œuf
- Thym
- Sel, poivre
- 2 tranches de pain de mie
- 10 cl de lait
- 2 poivrons

1. Hache finement l'oignon.
2. Trempe le pain de mie dans du lait tiède pour le ramollir.
3. Mélange la préparation de pain et de lait avec tous les autres ingrédients (sauf les poivrons).
4. Lave les poivrons et évide-les par le dessus.
5. Farcis les poivrons avec le mélange et mets-les dans un plat à four.
6. Fais cuire au four pendant 1 h à 200 °C.
7. Sers accompagné de pommes de terre au four ou de riz.

Pâtes carbonara



2 personnes



20 min



Casserole

Ingédients

- 250 g de pâtes
- 25 cl de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel
- Poivre
- 125 g de lardons
- 1/2 oignon

- 1.** Cuis les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- 2.** Émince l'oignon et fais-le revenir à la poêle. Une fois bien doré, ajoutes-y les lardons.
- 3.** Prépare dans un saladier la crème fraîche, les œufs, le sel, le poivre et mélange.
- 4.** Retire les lardons du feu dès qu'ils sont dorés et ajoute-les à la crème.
- 5.** Une fois les pâtes cuites al dente (temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes), égoutte-les et incorpores-y la crème.

Pâtes bolognaise au thon



2 personnes



20 min



Casserole

Ingédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 brique de purée de tomates
- 1 oignon
- Basilic
- 250 g de pâtes

1. Émince l'oignon et fais-le revenir dans la casserole avec une cuillère d'huile d'olive.
2. Une fois doré, ajoutes-y la purée de tomates, du sel et du poivre.
3. Parsème de basilic et laisse mijoter pendant 10 min, le temps que les pâtes cuisent.
4. Émiette le thon et incorpore-le à la sauce.
5. Égoutte les pâtes et mélange avec la sauce.

7

Émincé de poulet à l'ananas et au curry



4 personnes



30 min



Sauteuse

Ingédients

- 4 filets de poulet
- 2 petites boîtes d'ananas au jus (2 x 225 g)
- 2 échalotes
- Coriandre fraîche hachée
- 1 c. à s. rase de curry en poudre
- 20 cl de crème fraîche
- 2 noix de beurre
- 1 c. à s. d'huile
- Sel, poivre
- Accompagnement : riz

1. Émince le poulet et hache finement les échalotes.
2. Fais-les revenir à feu vif dans une sauteuse contenant une noix de beurre et aussi de l'huile, jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.
3. Baisse le feu, saupoudre de curry et mélange 1 min.
4. Sale et poivre.
5. Arrose avec le jus des boîtes d'ananas et gratte les sucs. Fais réduire un peu et ajoute la crème. Laisse mijoter 5 min à feu doux.
6. Pendant ce temps, fais dorer à feu vif les rondelles d'ananas dans une poêle avec une noix de beurre.
7. Ajoute la coriandre à la sauce au curry et sers bien chaud avec du riz.

Lasagne de pommes de terre



6 personnes



1 h 30 min



Four

Ingrédients

- 1,2 kg de pommes de terre
- 150 g de jambon haché
- 300 ml de crème fraîche
- 180 ml de lait écrémé
- 90 g de gruyère râpé

1. Préchauffe le four à 180 °C et graisse le plat pour la lasagne.
2. Coupe en fines tranches les pommes de terre et dispose-les en une couche dans le fond du plat.
3. Ajoute un tiers du jambon puis recommence l'opération plusieurs fois en terminant par une couche de pomme de terre.
4. Fais chauffer la crème et le lait dans une casserole jusqu'à ébullition puis verse ce mélange sur les pommes de terre.
5. Couvre le plat avec une feuille d'aluminium et laisse cuire 30 min au four.
6. Retire la feuille d'aluminium et remets au four 20 min.
7. Parsème de fromage râpé et laisse cuire encore 20 min.
8. Laisse reposer 10 min et sers.

Farfalles au thon



4 personnes



45 min



Sauteuse

Ingédients

- 350 g de farfalles
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- 3 brins de basilic
- 150 g de thon au naturel
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Lave la courgette, découpe-la en dés sans l'éplucher.
2. Pèle la gousse d'ail et hache-la.
3. Rince le basilic, éponge les feuilles et cisèle-les.
4. Égoutte le thon et émiette-le avec une fourchette.
5. Fais chauffer 1 cuillère d'huile dans une sauteuse. Ajoute l'ail et la courgette et laisse-les sauter 5 min à feu moyen en remuant.
6. Ajoute du sel, du poivre, un trait de jus de citron et le basilic.
7. Mélange puis ajoute le thon et retire du feu. Couvre et réserve.
8. Fais cuire les pâtes 15 min dans un grand volume d'eau salée. Égoutte puis verse-les dans la sauteuse.
9. Fais chauffer le tout 2 min en remuant, arrose du reste d'huile et sers.

Penne au brocoli et gorgonzola



2 personnes



25 min



Poêle et casserole
ou micro-ondes

Ingédients

- 250 g de penne
- 1 brocoli
- 200 g de gorgonzola
- 25 cl de crème liquide
- Ail et / ou échalote
- Huile
- Parmesan râpé

1. Fais chauffer l'eau pour les penne.
2. Coupe le brocoli en petits bouquets et fais-les cuire 6 à 8 min au cuit-vapeur micro-ondes (selon la puissance du micro-ondes), ou 10 min dans un grand volume d'eau bouillante.
3. Pendant ce temps, fais revenir l'ail et/ou les échalotes dans l'huile, dans une poêle haute ou un wok.
4. Une fois les brocolis cuits, mets-les dans la poêle et ajoute la crème liquide et le gorgonzola. Mélange et laisse cuire quelques minutes à feu moyen jusqu'à ce que le gorgonzola soit fondu.
5. Verse le mélange sur les penne cuites, saupoudre de parmesan râpé et déguste.

Omelette roulée au fromage



2 personnes



15 min



Poêle

Ingédients

- 5 œufs
- 3 c. à s. de gruyère râpé
- Huile d'olive
- Sel, poivre

1. Bats les œufs avec du sel et du poivre dans un saladier.
2. Divise la préparation dans 4 bols.
3. Fais chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
4. Ajoute une portion de la préparation dans la poêle.
5. Saupoudre de gruyère et roule-la.
6. Retire-la de la poêle et sers dans l'assiette.
7. Répète l'opération pour les 3 autres portions et déguste.

Chili con carne



4 personnes



1 h



Cocotte

Ingédients

- 500 g de viande hachée
- 400 g de haricots rouges en boîte
- 1 petite boîte de maïs
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de piment de Cayenne en poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Épluche et hache les oignons et l'ail.
2. Égoutte les haricots rouges, les tomates pelées et le maïs.
3. Dans une cocotte, fais chauffer l'huile et fais-y revenir les oignons et l'ail à feu moyen.
4. Ajoute la viande et laisse cuire 5 min à feu moyen tout en remuant.
5. Incorpore la poudre de piment, un peu de sel et de poivre.
6. Verse les haricots rouges, les tomates et le maïs. Mélange bien le tout.
7. Laisse mijoter 20 min à feu doux et sers.

Poulet Tequila



4 personnes



35 min



Gril

Ingédients

- 4 cuisses de poulet
- 4 tomates
- 1 avocat
- Quelques feuilles de laitue
- 2 citrons verts
- 1 gousse d'ail
- 1 petit piment
- 4 c. à s. de tequila
- 3 c. à s. d'huile
- Sel

1. Pèle et hache l'ail.
2. Lave le piment, fends-le, retire les pépins et puis émince-le.
3. Rince et essuie les citrons. Râpe leur zeste au-dessus d'un saladier. Presse les citrons dans le saladier et réserve-en une c. à s.
4. Dans le même saladier, ajoute l'huile, l'ail, le piment et la tequila. Mélange le tout.
5. Dépose les cuisses de poulet dans le saladier, remue pour qu'elles soient bien enrobées de marinade et mets-les au réfrigérateur pendant 30 min.
6. Lave les tomates, coupe-les en quartiers pour les épépiner et les détailler en dés.
7. Pèle l'avocat, coupe-le en deux et retire le noyau. Détaille chaque moitié en lamelles et arrose-les du jus de citron réservé.
8. Égoutte les cuisses de poulet et fais-les cuire sur un gril en les badigeonnant régulièrement de marinade sur toutes les faces, pendant 20 min environ.
9. Tapisse les assiettes de feuilles de salade. Déposes-y les cuisses, réparti l'avocat et les dés de tomate. Sale et sers.

Vraie-fausse raclette



2 personnes



15 min

Micro-ondes
ou four

Ingédients

- 2 grosses pommes de terre
- 200 g de fromage à raclette
- 8 fines tranches de charcuterie fumée (bacon, jambon ou saucisson)
- Sel, poivre

1. Lave soigneusement les pommes de terre. Pique-les avec un cure-dents et pose-les sur une plaque dans le micro-ondes.
2. Cuis-les 8 à 10 min à puissance maximale.
3. Laisse-les refroidir puis entaille-les en faisant de larges « tranches » sans les couper complètement (en s'arrêtant avant la fin).
4. Sale et poivre chaque entaille.
5. Dans chaque entaille, dépose une tranche de charcuterie choisie et un morceau de raclette.
6. Mets au four ou au micro-ondes durant 5 min pour faire fondre la raclette ou la faire gratiner suivant ton choix.

15

Mug food macaroni jambon fromage



1 personne



15 min



Micro-ondes

Ingédients

- 100 g de macaronis ou coquillettes
- 50 g de jambon blanc en petits dés
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre
- 1 cuillère de beurre
- 3 cuillères de lait
- Eau

1. Prends une grande tasse ou un mug et remplis-le de pâtes jusqu'à la moitié. Couvre-les d'eau et ajoute une pincée de sel et de poivre.
2. Mets au micro-ondes, à puissance maximale pendant 6 min.
3. Vérifie si les pâtes sont cuites (remets 1 min de plus au micro-ondes si besoin).
4. Une fois toute l'eau absorbée et les pâtes suffisamment cuites, ajoute le lait et remue. Ajoute les dés de jambon, le beurre et le fromage râpé sur le dessus.
5. Remets au micro-ondes 2 min à puissance maximale et sers.

Tortilla aux pommes de terre et chorizo



4 personnes



35 min



Poêle

Ingédients

- 6 œufs
- 8 très fines tranches de chorizo
- 4 pommes de terre cuites
- 1 petit oignon
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- Sel, poivre

1. Pèle et émince l'oignon.
2. Pèle les pommes de terre et coupe-les en petits dés.
3. Casse les œufs dans un saladier et bats-les avec du sel et du poivre.
4. Fais dorer les tranches de chorizo dans une petite poêle pendant 3 min à feu vif.
5. Fais chauffer 1 c. à s. d'huile dans une poêle. Ajoute les dés de pommes de terre et l'oignon émincé. Laisse dorer pendant 5 min en remuant.
6. Verse les œufs battus dans la poêle. Baisse le feu et laisse prendre la tortilla sans y toucher. Après 5 min de cuisson, lorsque la tortilla commence à prendre, fais-la glisser sur une assiette qui servira à la retourner.
7. Verse le reste d'huile dans la poêle. Une fois chaude, retourne la tortilla et laisse cuire 5 min à feu doux.
8. Une fois cuite, fais glisser la tortilla dans l'assiette et répartis les tranches de chorizo grillées au-dessus.



Végé



Nouilles aux légumes et beurre de cacahuète

La recette des Globe Fooders



2 personnes



25 min



Poêle

Ingédients

- Un paquet de nouilles
- Un paquet de pousses de soja
- 1 courgette
- 3 poivrons
- Beurre de cacahuète
- Ail
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Épices : paprika, gingembre, curcuma, ail en poudre, sel et poivre)
- Sauce soja sucrée
- Pour le dressage : une poignée de cacahuètes et des oignons secs.

1. Hache l'ail et fais-le revenir dans l'huile d'olive puis ajoute les poivrons coupés. Couvre 5 min puis ajoute la courgette coupée et les pousses de soja.
2. Couvre 10 min et cuis les nouilles pendant ce temps.
3. Une fois les légumes cuits, ajoute les épices, les nouilles, le jus de citron, le beurre de cacahuète et la sauce soja sucrée.
4. Pour le dressage, ajoute les oignons secs et les cacahuètes concassées et mélange.



Derrière les Globe-Fooders se cachent Julien et Mariana, deux *food lovers* qui ont décidé de partager leur amour pour les bons petits plats sur les réseaux sociaux. Envie de tester d'autres recettes gourmandes et

faciles ? N'hésite pas à faire un tour sur leur compte Instagram ! (Et quand ils ne cuisinent pas, ils testent les bonnes adresses de la région)

 LES_GLOBE_FOODERS

Quésadillas végétariennes



4 personnes



25 min



Four et poêle

Ingrédients

- 8 grandes tortillas
- 1 grosse boîte de haricots rouges
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 tomates épépinées et coupées en dés ou tomates pelées
- Crème fraîche
- Sel et poivre
- 3 piments (facultatif)
- 4 oignons émincés
- 60 ml de bouillon de légumes
- 500 ml de grains de maïs
- 2 morceaux de fromage mozzarella râpé
- 3 c. à s. d'huile d'olive

- 1.** Préchauffe le four. Dépose les piments sur une feuille de papier cuisson, côté peau vers le haut. Badigeonne-les d'huile et cuis-les au four environ 8 à 10 min. La peau doit noircir.
- 2.** En fin de cuisson, pose les piments dans une boîte hermétique et laisse tiédir. Retire ensuite la peau. Mixe-les avec un robot ou blender et réserve.
- 3.** Verse les haricots avec le bouillon et le jus de citron dans le bol ou blender. Mixe très finement pour obtenir une purée très lisse. Réserve.
- 4.** Hache finement l'ail. Fais-le ramollir dans une poêle avec le maïs dans 1 c. à s. d'huile. Sale et poivre.
- 5.** Dans un saladier, mélange la purée de haricots avec les piments, le maïs, l'ail, les tomates, le fromage, la crème fraîche et les oignons. Rectifie l'assaisonnement si nécessaire.
- 6.** Étale la moitié des tortillas sur un plan de travail. Répartis le mélange de légumes et couvre avec le reste des tortillas. Appuie légèrement jusqu'aux bords. Mouille éventuellement les bords pour qu'ils adhèrent bien.
- 7.** Dans une grande poêle antiadhésive, verse le reste d'huile d'olive, fais dorer les quésadillas, une à la fois, environ 3 à 5 min sur chaque face, à feu doux.

Mafé végétarien



2 personnes



1 h 10 min



Poêle

Ingédients

- 2 patates douces
- 1 tomate
- 1/2 oignon
- 1 c. à s. huile d'arachide
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1 c. à s. de pâte d'arachide
- 1 bouillon cube
- 1/2 bouquet garni
- Sel, poivre

1. Délaie la pâte d'arachide avec un peu d'eau tiède dans un bol.
2. Épluche les patates douces, lave-les et coupe-les en cubes ainsi que la tomate.
3. Dans une poêle, fais chauffer l'huile et fais revenir l'oignon émincé. Ajoute les légumes, le bouquet garni, le concentré de tomates, le sel, le poivre. Émiette le bouillon cube et couvre d'eau.
4. Porte à ébullition et laisse cuire à découvert pendant 30 min. Le liquide doit s'évaporer.
5. Ajoute la pâte d'arachide et poursuis la cuisson pendant 15 min. La sauce doit devenir onctueuse. Sers bien chaud.



Tu peux ajouter d'autres légumes si tu le souhaites.

4

Pâtes crème de pistache et burrata



2-3 personnes



45 min



Poêle

Ingrédients

- 1 burrata
- 250 ml de crème culinaire
- 1 petit oignon ou une échalotte
- 2 gousses d'ail
- 3/4 de paquet de pistaches
- Sel, poivre
- 250 g de pâtes au choix
- Huile d'olive

1. Broie les pistaches grossièrement, et réserve-en pour la décoration.
2. Coupe finement l'oignon et fais-le revenir dans une poêle quelques minutes avec de l'huile d'olive.
3. Ajoute l'ail et les pistaches, fais revenir quelques minutes.
4. Ajoute la crème fraîche, sale et poivre. Laisse mijoter environ 15 min, le temps que la sauce prenne.
5. Quand les pâtes sont cuites, verses-y la sauce et dépose sur l'assiette la moitié d'une burrata, parsème des pistaches restantes.



La sauce est également très bonne lorsqu'on y ajoute quelques anchois, à faire revenir en même temps que l'ail et les pistaches.

Chili végétarien



4 personnes



1 h 45 min



Poêle

Ingédients

- 2 carottes
- 1 gros poivron
- 1 oignon
- 1 belle branche de céleri
- 250 g de haché végétarien
- 2 boîtes de haricots rouges
- 2 boîtes de tomates en cube
- 1 petite boîte de maïs
- 1 grosse cuillère à soupe d'épices à chili
- 2 gousses d'ail
- Fajitas ou riz
- Huile d'olive

1. Coupe les légumes finement.
2. Fais revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Ajoute l'ail, laisse revenir quelques minutes.
4. Ajoute les carottes, les poivrons, le céleri et fais revenir 10-15 min.
5. Ajoute le haché végétarien, laisse cuire quelques minutes, veille à ce qu'il ne reste pas en gros morceaux en mélangeant bien.
6. Ajoute les haricots, les tomates et les épices. Mélange.
7. Laisse mijoter minimum 1 h.
8. Ajoute le maïs en fin de cuisson.
9. Sers dans des fajitas ou avec du riz.



Si tu ne trouves pas d'épices à chili, tu peux les récréer avec de l'origan, du cumin, du paprika, de l'ail en poudre et du piment de Cayenne.

6

Pâtes aux champignons et à l'estragon



4 personnes



50 min



Poêle ou wok

Ingédients

- 500 g de champignons de Paris
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 échalote
- 250 ml de crème culinaire
- Sel, poivre
- 1 c. à c. de moutarde.
- Estragon
- Huile d'olive
- Pâtes (au choix)

1. Coupe et fais revenir les échalotes dans de l'huile d'olive dans un wok ou dans une grosse poêle.
2. Ajoute les champignons coupés en lamelles, laisse cuire 5-10 min.
3. Ajoute le bouillon, laisse cuire 15 min.
4. Ajoute la crème, la moutarde et l'estragon. Laisse mijoter à feu doux, le temps que la sauce prenne.
5. Cuis les pâtes selon les indications, sers la sauce.



La sauce est encore meilleure avec de l'estragon frais.

Tchoutchouka



4 personnes



1 h 15 min



Wok

Ingédients

- 6 grosses tomates
- 3 gousses d'ail
- 4 poivrons
- 4 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 1/2 botte de persil plat (en réserver pour la fin de cuisson)
- Cumin, curry, paprika, piment de Cayenne, coriandre
- Sel et poivre
- Persil plat (1 bouquet)
- 6 à 8 œufs, si vous êtes gourmands.
- Pain
- Huile d'olive

1. Dans un wok, fais revenir l'oignon coupé finement dans de l'huile d'olive
2. Ajoute les poivrons coupés en tout petits cubes, laisse cuire 10-15 min.
3. Ajoute les tomates mixées au préalable et les pommes de terre coupées en petits cubes et épice.
4. Ajoute le persil haché et mélange bien.
5. Laisse cuire jusqu'à ce que le tout épaississe et que l'on puisse piquer dans les pommes de terre (environ 45 min)
6. Baisse le feu au minimum, creuse des puits dans la sauce, casses-y délicatement les œufs. Parsème de persil haché. Couvre et laisse cuire 10 min (les œufs vont cuire dans la sauce).
7. Sers avec du pain coupé en grosses tranches.

Pâtes aux tomates cerises et aux aubergines



4 personnes



1 h



Four

Ingédients

- 500 g de tomates cerises
- 1 aubergine
- 4 à 5 gousses d'ail
- Persil, basilic, origan
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Roquette
- Parmesan en bloc
- Pâtes

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Coupe les tomates en 2, les aubergines en petits cubes et hache l'ail finement.
3. Verse tous ces ingrédients coupés dans un plat allant au four. Ajoute les épices et 5 c. à s. d'huile d'olive. Sale, poivre et mélange bien.
4. Enfourne durant 30 à 40 min. Mélange durant la cuisson pour ne pas que les légumes brûlent. Ceux-ci doivent être fondants et dorés.
5. Cuis les pâtes selon les indications, mélange-les à la sauce.
6. Sers avec des copeaux de parmesan et de la roquette fraîche.



La sauce est encore meilleure avec du basilic et du persil frais. Le basilic frais doit être ajouté en fin de cuisson.

Crumble aux fruits



6 personnes



45 min



Four

Ingédients

- Fruits
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre mou
- 150 g de farine
- 1 citron
- Optionnel : 1 c. à c. de cannelle en poudre



Pour plus de gourmandise, ajoute des morceaux de chocolats.

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Coupe en deux le citron pour en récupérer le jus. Coupe et épluche si besoin les fruits. Beurre un plat à gratin. Répartis-y les fruits coupés, puis verse le jus de citron par-dessus pour éviter que les fruits ne noircissent.
3. Prépare la pâte à crumble en coupant le beurre en petits dés dans un saladier. Verses-y la farine de blé, la cannelle en poudre et le sucre en poudre. Malaxe le tout avec les doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse qui s'effrite. Dans le plat, saupoudre la pâte sableuse sur les fruits.
4. Mets le crumble au four et laisse cuire pendant 30 min environ ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
5. Sers le crumble tiède ou froid.

Roulés à la cannelle



15 pièces



50 min



Four

Ingédients

- 500 g de farine
- 100 g de beurre
- 25 cl de lait
- 1 œuf
- 2 sachets de levure
- 60 g de sucre
- 1 c. à c. de sel

Mélange cannelle

- 50 g de beurre fondu
- 3 c. à c. de cannelle
- 60 g de sucre roux

1. Dissous la levure dans le lait tiède.
2. Dans un saladier, verse la levure et ajoute la farine, le sel, le sucre et l'œuf. *Pétris* pendant 10 min. Ajoute le beurre en morceaux et *pétris* à nouveau 10 min.
3. Laisse reposer la pâte pendant plus ou moins 1h30.
4. Prépare le mélange à la cannelle en mélangeant dans un bol le beurre fondu, le sucre roux et la cannelle.
5. Étale la pâte sur un plan de travail fariné et rajoute le mélange à la cannelle par-dessus.
6. Forme un boudin avec la pâte en la roulant sur elle-même.
7. Découpe le boudin en tranches et dispose-les sur une plaque.
8. Recouvre la pâte d'un linge propre et remets-la à poser entre 45 min et 1 h.
9. Préchauffe le four à 180 °C.
10. Enfourne les roulés à la cannelle pendant 25 min.

Pâte à tartiner



1 pot



35 min



Four

Ingédients

- 170 g de lait concentré sucré (1 petite boîte)
- 125 g de noisettes
- 200 g de chocolat noir
- 3 c. à s. de sucre glace
- 10 cl de lait
- 75 g de beurre

- 1.** Préchauffe le four à 180 °C. Dispose les noisettes sur une plaque de four et laisse-les *torréfier* durant 15 à 20 min environ. Roule-les sur un torchon, sans te brûler, afin de retirer la peau.
- 2.** Dans une casserole à feu doux, fais fondre le chocolat noir avec le lait concentré sucré tout en remuant.
- 3.** Une fois fondu, ajoute le lait, le beurre et le sucre glace. Toujours en remuant, laisse les ingrédients fondre et se lier. Puis, baisse le feu à très doux ou retire du feu le temps de mixer les noisettes. Incorpore la poudre de noisettes de façon à obtenir une pâte.
- 4.** Remets sur le feu doux 2 min en y incorporant la pâte de noisettes obtenue.
- 5.** Retire du feu. Afin d'obtenir une pâte à tartiner bien lisse, remets un coup de mixeur directement dans la casserole.
- 6.** Verse la préparation dans un pot et laisse refroidir.

Mug cake au chocolat



1 personne



5 min



Micro-ondes

Ingédients

- 1 œuf
- 40 g de chocolat
- 30 g de beurre
- 20 g de farine
- 20 g de sucre

1. Dépose dans un mug le beurre et le chocolat cassé en morceaux.
2. Place 30 s au micro-ondes afin de tiédir le mélange.
3. Mélange pour obtenir une pâte bien lisse.
4. Ajoute la farine et le sucre. Mélange à nouveau.
5. Ajoute l'œuf entier et mélange.
6. Place 1 min au micro-ondes puissance maximale. Si besoin, rajoute 15 s de cuisson et ensuite déguste.

Mug cake à la banane



1 personne



5 min



Micro-ondes

Ingédients

- 1 banane
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 c. à s. de beurre fondu
- 35 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à c. de miel

1. Fais fondre le beurre et le miel dans une tasse ou un mug pendant quelques secondes au micro-ondes.
2. Ajoute la banane écrasée, le bicarbonate, la farine et l'œuf.
3. Mélange à l'aide d'une fourchette.
4. Cuis 2 min au micro-ondes.
5. Laisse refroidir 1 min avant de déguster.

Compote au micro-ondes



1 personne



5 min



Micro-ondes

Ingédients

- 2 pommes
- 2 sachet de sucre vanillé ou 2 c. à c. de sucre
- Cannelle (facultatif)

1. Épluche les pommes et coupe-les en petits carrés.
2. Mets les morceaux de pommes dans un plat pour four à micro-ondes.
3. Ajoute le sucre, saupoudre de cannelle et mélange.
4. Couvre le plat et fais cuire 5 à 10 min au micro-ondes à puissance maximale.
5. Mélange et sers.

Clafoutis aux myrtilles



6 personnes



50 min



Four

Ingédients

- 500 g de myrtilles
- 40 g de beurre
- 4 œufs
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 25 cl de lait de soja vanille

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélange les œufs et le sucre. Ajoute le beurre fondu, la farine et le lait de soja vanille.
3. Verse la préparation dans un moule en silicone puis parsèmes-y les myrtilles.
4. Fais cuire 40 min à 180 °C.
5. Sers tiède ou froid.

Truffles



4 personnes



30 min (+2 h au réfrigérateur)



Casserole

Ingédients

- 200 g de chocolat à dessert
- 100 g de beurre en morceaux
- 1 c. à s. de sucre glace
- Cacao en poudre

1. Casse le chocolat en morceaux dans un saladier et ajoute le beurre en morceaux.
2. Fais fondre le mélange au bain marie jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.
3. Ajoute le sucre glace et mélange bien le tout.
4. Laisse reposer environ 1 h au réfrigérateur.
5. Dans un plat, verse du cacao en poudre.
6. Avec une petite cuillère, prélève un peu de préparation pour former des boulettes et mets-les dans le plat de cacao.
7. Agite délicatement le plat en faisant rouler les boules pour qu'elles soient enduites de cacao.
8. Place le plat au réfrigérateur au moins 1 h. Sers.

9

Dessert express bananes chocolat



2 personnes



5 min



Micro-ondes

Ingrédients

- 2 bananes
- 80 g de chocolat
- 3 c. à s. de crème liquide

1. Fais fondre le chocolat avec la crème au micro-ondes.
2. Verse le chocolat fondu sur une banane coupée en rondelle et déguste.



Avec une boule de glace vanille, c'est encore meilleur !

Pancakes à la banane



2 personnes



5 min



Poêle

Ingédients

- 1 banane
- 2 œufs
- 1 c. à c. de levure chimique

1. Écrase la banane à la fourchette.
2. Ajoute les œufs et la levure. Fouette jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
3. Fais chauffer une petite poêle à pancake et déposes-y une petite louche de pâte.
4. Laisse cuire à feu moyen pendant 1 min puis retourne.

Salade de fruits au yaourt



4 personnes

15 min (+20 m
au réfrigérateur)

Sans cuisson

Ingédients

- 1 banane
- 1 pomme
- 1 orange
- 70 g de mûres
- 2 kiwis
- 1 yaourt nature
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à s. de sucre

1. Coupe tous les fruits en morceaux et arrose-les de sucre vanillé.
2. Mélange le yaourt et le sucre.
3. Place les fruits dans des pots ou des tasses et ajoute 1 à 2 c. à s. du mélange yaourt et sucre sur le dessus.
4. Mets au réfrigérateur pendant 20 min et déguste.



Adapte les fruits selon tes goûts

Tiramisu aux fraises et kiwis



6 personnes



20 min (+4 h au réfrigérateur)



Sans cuisson

Ingédients

- 300 g de fraises
- 200 g de mascarpone
- 100 g de sucre
- 4 kiwis
- 3 œufs

1. Bats énergiquement les blancs d'œufs.
2. Dans un saladier, mélange et fouette les jaunes d'œufs et le sucre.
3. Incorpore le mascarpone et fouette à nouveau avec les blancs d'œufs.
4. Découpe les fruits en dés.
5. Verse la préparation et les fruits dans des pots ou tasses en alternant les couches.
6. Laisse au frais pendant 4 h.

Cookies healthy à la banane



4 personnes



1 h



Four

Ingédients

- 2 bananes
- 100 g de flocons d'avoine
- 20 g de pépites de chocolat

1. Préchauffe le four à 170 °C.
2. Écrase les bananes pour obtenir une purée.
3. Ajoute les flocons d'avoine et mélange.
4. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, place des petits tas du mélange.
5. Ajoute sur chaque tas des pépites de chocolat.
6. Enfourne pendant 40 min à 170 °C.

Gâteau à la Danette au chocolat



6 personnes



30 min



Four

Ingédients

- 1 Danette au chocolat (utilise le pot comme mesureur)
- 2 pots de sucre
- 2 pots de farine
- 3 œufs
- 1/2 pot d'huile
- 1 c. à s. de cacao
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 paquet de levure chimique

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Mélange dans un saladier les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3. Beurre et farine le moule.
4. Enfourne pendant 25 min à 180 °C.

Rochers à la noix de coco



4 personnes



20 min



Four

Ingédients

- 200 g de sucre
- 200 g de noix de coco râpée
- 2 œufs

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Mélange le sucre et les œufs et fais légèrement blanchir.
3. Intègre la noix de coco râpée.
4. Avec une cuillère, fais des petits tas pas trop rapprochés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Enfourne pendant 12 min.

Roses des sables express



4 personnes



1 h 15 min



Micro-ondes

Ingédients

- 170 g de corn flakes
- 150 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 50 g de sucre glace

- 1.** Fais fondre au micro-ondes le chocolat et le beurre coupé en morceaux. Ajoute le sucre et mélange.
- 2.** Dans un saladier, casse très délicatement les corn flakes et mélange-les avec la sauce au chocolat.
- 3.** À l'aide de 2 c. à c. ou c. à s., forme des rochers et dépose-les sur une plaque recouverte de papier aluminium.
- 4.** Laisse refroidir à température ambiante pendant 1 h au moins avant de les disposer sur le plat de service.

Fondant au chocolat



6 personnes



20 min (+4 à 12 h
au réfrigérateur)

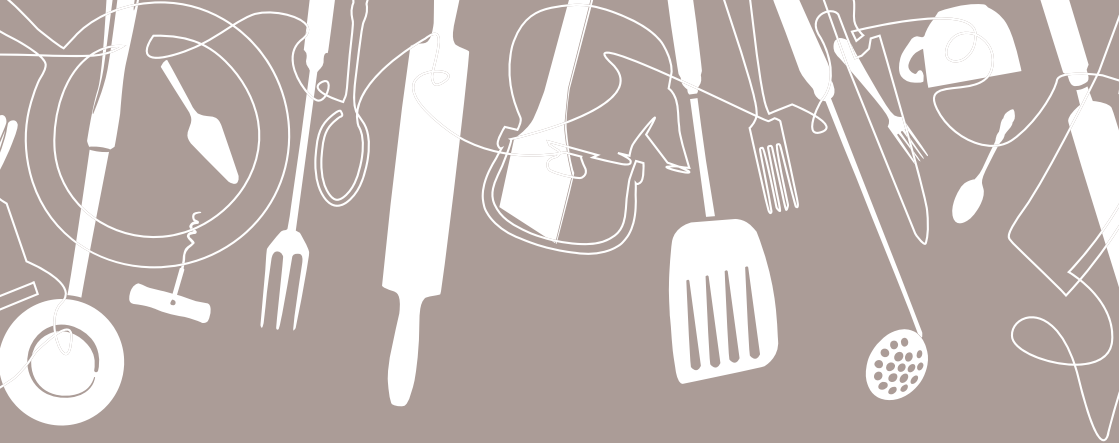


Micro-ondes

Ingédients

- 200 g de chocolat noir à pâtisserie
- 200 ml de crème liquide entière
- 50 g de beurre salé
- 65 g d'amandes en poudre
- 65 g de spéculoos (ou autres biscuits)

- 1.** Fais fondre le chocolat, la crème et le beurre au micro-ondes (à basse puissance pour éviter de brûler le chocolat).
- 2.** Mélange bien le tout, puis ajoute les amandes et les biscuits. Mixe le tout pour obtenir une crème bien lisse.
- 3.** Verse la crème dans un moule, graissé et recouvert de film transparent ou de papier sulfurisé. Mets-le fondant au frais pendant 4 à 12 h.



Le matos



Pour préparer

- un couteau,
- un économètre
- une planche à découper
- un verre doseur
- un lèche-plat
- des bols mélangeurs
- une passoire
- un fouet
- une balance
- un chinois

Pour la cuisson

- une casserole
- une poêle
- un poêlon
- un plat pour le four
- une poêle haute ou un wok
- un moule à gâteau / cake
- un moule à tarte
- une cuillère en bois
- des maniques
- des feuilles de cuisson

Pour manger

- des assiettes plates
- des verres
- des couverts
- des tasses, bols, mugs

Les petits +

- un appareil à croque-monsieur
- une bouilloire
- un blender
- un hachoir



Dans ton placard



Pour assaisonner et relever tes plats, utiliser les épices et condiments est toujours une bonne idée. Au-delà des basiques sel et poivre, quels sont ceux à avoir dans son placard pour apporter de la variété à tes préparations ?

Épices

Il existe une bonne centaine de plantes et aromates utilisés comme épices à travers le monde. Voici une petite sélection :

Le basilic

Présent dans de nombreuses recettes italiennes, le basilic s'harmonise bien avec les plats à base de tomate. Et si tu as la main verte, tu peux même le cultiver en pot dans ton kot.

Le paprika

Fabriqué à partir du poivron séché, le paprika donne du goût et de la couleur à de nombreux plats, comme la volaille, les œufs au plat ou pochés, ou encore les frites !

L'origan

A ajouter plutôt en fin de cuisson, l'origan se marie très bien avec les plats de légumes, de poulet, la pizza ou encore les pâtes.

L'estragon

L'estragon, cette plante aromatique qu'on retrouve dans la sauce béarnaise, peut aromatiser toutes sortes de plats : les viandes blanches, les plats mijotés mais aussi les omelettes ou les poêlées de légumes.

Le thym

Un petit goût de Provence dans tes plats ? Ajoute du thym dans les quiches, tartes salées, et plats à base de viande.

Le curry

Épice très reconnaissable dans un plat, le curry est présent dans de nombreuses recettes d'origine indienne ou thaï, et s'accorde très bien avec le poulet, les légumes et les légumineuses.



Pratique également quand on n'a pas trop le temps ou quand on veut éviter de pleurer en les éminçant : l'oignon, l'ail et l'échalote en poudre !

Condiments et sauces

Marre du ketchup et de la mayo ? Tu peux aussi varier les condiments : moutarde, tabasco, sauce soja, sauce sriracha, pesto...

Côté sucré, le miel est ton ami : sur des toasts au chèvre, dans une vinaigrette maison, mais aussi pour sucrer des desserts ou sur tes tartines ! L'avantage : c'est un aliment qui ne périmé jamais !

En version sucrée, la sauce soja se marie très bien avec les viandes et les légumes. Si tu aimes le sucré-salé et les plats d'inspiration asiatique, elle est faite pour toi !

Tu es fan de plats épicés ? Le tabasco, la sauce sriracha ou encore la harissa sont idéaux pour relever tes plats !

Lexique

Badigeonner : enduire d'un liquide un aliment cru ou cuit à l'aide d'un pinceau.

Chinois : passoire fine à grille, généralement en forme de cône.

Délayer : diluer une substance ou un aliment dans un liquide (eau, vin, sauce ...).

Détailler : couper ou trancher plus ou moins finement.

Émulsionner : mélanger deux liquides ou substances qui en principe ne se mélangent pas (exemple : jaune d'œuf avec beurre fondu).

Équeuter : retirer la tige de certains fruits et légumes préalablement lavés et égouttés.

Évider : retirer délicatement l'intérieur de certains légumes ou fruits.

Pétrir : mélanger, malaxer eau, sel, levure ou levain afin de confectionner une pâte et de la travailler pour l'aérer et la rendre souple et élastique.

Torréfier : chauffer à sec une graine (sésame, lin, ...) ou un fruit sec (amandes, noisette, ...), sans liquide ni matière grasse, au four ou à la poêle pour retirer toute l'eau qu'il contient.

Abréviations

c. à c.	cuillère(s) à café	ml	millilitre(s)
c. à s.	cuillère(s) à soupe	cl	centilitre(s)
g	gramme(s)	s	seconde(s)
kg	kilogramme(s)	min	minute(s)
cm	centimètre(s)	h	heure(s)

Index

- A**
- amande 75
ananas 39
aubergine 6, 57
avocat 7, 20, 26, 45
- B**
- bacon 46
banane 63, 67, 68, 69, 71
bleu 10
brocoli 42
burrata 53
- C**
- cabillaud 34, 35
cacahuète 50
carotte 5, 8, 26, 33, 34, 54
cébette 5
champignon 15, 29, 55
chèvre 12, 26, 31
chocolat 59, 61, 62, 66, 67, 71, 72, 74, 75
chorizo 48
coco 5, 73
concombre 12, 19
courgette 9, 13, 34, 41, 50
- E**
- épinard 10, 26
- F**
- fajita 54
fraise 70
- G**
- gruyère 30, 40, 43
gorgonzola 42
- H**
- haché 36, 44
haché végétarien 54
haricot rouge 25, 44, 51, 54
- J**
- jambon 22, 26, 27, 29, 40, 46, 47
jambon de Parme 18
- K**
- kiwi 69, 70

L

lait 10, 13, 26, 36, 40, 47, 60, 61
laitue 23, 45
lardon 13, 28, 37
lentille corail 5
lieu 34

M

maïs 44, 51, 54
melon 22
miel 31, 63
mozzarella 10, 26, 27, 29, 51
myrtille 65
mûre 69
mascarpone 70

N

noisette 61
nouille 33, 50

O

œuf 10, 13, 21, 23, 30, 36, 37,
43, 48, 56, 60, 62, 63, 65, 68, 70, 72, 73
oignon blanc 4, 10, 24, 25,
28, 36, 37, 38, 44, 48, 51, 52, 53, 54, 56
oignon rouge 7
orange 69

P

pain 20, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 31, 36, 56

parmesan 9, 10, 15, 23, 42, 57
patate douce 11, 52
pâte 15, 37, 38, 41, 42, 47, 53, 55, 57
persil 24, 25, 56, 57
petit pois 5
piment 45, 51
pistache 53
pomme 26, 64, 69
pomme de terre 5, 16, 36, 40, 46, 48, 56
poivron 24, 34, 36, 50, 54, 56
poulet 4, 15, 19, 20, 23, 25, 33, 39, 45
pois chiche 8

R

riz 25, 35, 36, 39, 54
roquette 15, 18, 57

S

saumon 17, 26
spéculoos 75

T

thon 38, 41
tomate
..... 7, 12, 19, 21, 24, 27, 34, 45, 51, 52, 56
tomate cerise 9, 29, 57
tortilla 17, 18, 19, 48, 51
truite 17

Y

yaourt 4, 69

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Coordination projet

Arielle Mandiaux

Directrice

Information et rédaction

Tiffany Allard

Stéphanie Barbieux

Violette Kheffi

Arthur Lepage

Arielle Mandiaux

Michel Maroquin

Doriane Peters

Conception, réalisation et édition

Infor Jeunes Mons asbl

Graphisme et mise en page

Arthur Lepage

Impression

BARAPUB

Rue des Anglais 27/29 - 7034 Obourg

Éditeur responsable

Arielle Mandiaux, Infor Jeunes Mons asbl,

Rue des Tuileries, 7 - 7000 Mons

Dépôt légal : D/2021/10.975/1

Infor Jeunes Mons asbl

📍 Rue des Tuileries, 7 - 7000 Mons

☎ 065 / 31 30 10

✉ mons@inforjeunes.be

🌐 www.inforjeunesmons.be

🕒 Lundi au vendredi de 12 h à 17 h

📘 Infor Jeunes Mons Asbl

📷 inforjeunesmons

Décentralisation

Point Relais Infor Jeunes Arpège AMO

📍 Venelle Saint Georges, 1 - 7330 Saint-Ghislain

☎ 0479 / 22 38 55

✉ prijarpege@gmail.com

📘 Point relais Infor Jeunes Saint-Ghislain

