



**PETT BUDGET**



POTAGE DE POIS  
CASSÉS



TARTE AUX ÉPINARDS  
& CHÈVRE



SAUTÉ DE PORC  
À L'ANANAS



FRITTATA  
CHAMPIGNONS ÉPINARDS

## INSTANTS DÉCLIC

**PEU D'INGRÉDIENTS**



SOUPE THAÏ  
CREVETTES-COCO



ONE POT AU FOUR DE  
POISSON, POMME DE  
TERRE & LÉGUMES



SALADE DE POULET  
À LA MIMOLETTE



CHEESECAKE  
AU VERRE

**À EMPORTER**



SALADES EN BOCAL



SANDWICH À L'OMELETTE



TARTE AU THON  
& TOMATE



SALADE DE POMMES DE  
TERRE & POULET

**ON AIME TOUS !**



BOULETTES DE BŒUF  
AUX LÉGUMES



EMPANADAS DE POULET



GALETTE BANANE RÔTIE  
& CHOCOLAT



DAHL DE LENTILLES  
CORAIL & RIZ BRUN



PETIT BUDGET



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



PETIT BUDGET

## POTAGE DE POIS CASSÉS

### INGRÉDIENTS

- 300 g pois cassés
- 1 carotte
- 1,5 l d'eau
- 1 bouillon cube
- 1 c.à.s. huile de colza
- 1 c.à.s. crème fraîche épaisse 15% MG
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 pincées muscade
- 4 tranches pain complet
- Poivre

### PRÉPARATION

1. Émincer les oignons, l'ail et la carotte. Les faire revenir dans l'huile de colza, dans une grande cocotte.
2. Quand les oignons ont blondi, ajouter les pois cassés rincés, l'eau froide et le cube.
3. Laisser cuire à feu moyen pendant 50 minutes à partir de l'ébullition.
4. Une fois la cuisson terminée, mixer l'ensemble pour obtenir un potage lisse.
5. Ajouter la crème fraîche, la noix de muscade et le poivre. Ajuster l'assaisonnement.
6. Toaster le pain.
7. Servir le potage et sa tranche de pain.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



75 g lardons  
ou jambon poêlés



Moutarde  
forte

### ATOUT NUTRITION

Les pois cassés sont des légumineuses et apportent des protéines végétales, des fibres, de l'énergie.

Légumineuses : au moins 2 fois par semaine.



PETIT BUDGET



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



PETIT BUDGET

## TARTE AUX ÉPINARDS & CHÈVRE

### INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 300 g épinards en feuilles
- 2 œufs entiers
- 2 jaunes d'œuf
- 1 bûche de chèvre
- 25 cl de crème fraîche 15% MG
- 2 pincées muscade
- 7-8 feuilles de menthe
- Poivre, sel

Vous pouvez utiliser une pâte prête à dérouler et des épinards surgelés.

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four sur Th7 (210 °C).
2. Dans un bol, fouetter les 2 œufs entiers.
3. Ajouter les 2 jaunes, la crème, la muscade, la menthe ciselée, une pointe de sel et du poivre et bien mélanger.
4. Laver, essorer les épinards, et les faire cuire 5 minutes dans une poêle jusqu'à ce qu'ils "tombent". Les égoutter et les ajouter au mélange.
5. Sur le papier sulfurisé, dérouler la pâte dans un moule à tarte, la piquer avec une fourchette.
6. Retirer la croûte du chèvre et le couper en rondelles. Les disposer sur la tarte.
7. Verser le mélange.
8. Faire cuire au four 35 minutes.
9. Se déguste chaud ou froid.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



Tomates cerise



Cerneaux de noix

### ATOUT NUTRITION

Les pois cassés sont des légumineuses et apportent des protéines végétales, des fibres, de l'énergie.

Légumineuses : au moins 2 fois par semaine.



PETIT BUDGET



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



PETIT BUDGET

## SAUTÉ DE PORC À L'ANANAS

### INGRÉDIENTS

- 450 g porc (ou filets de poulet)
- 1 boîte ananas, au jus ou au sirop léger, ou 6 rondelles d'ananas frais (env 350-400 g)
- 1 boîte tomates en cubes (240 g)
- 4 c.a.s. huile de colza
- 1 oignon
- 1 citron pressé
- 1 gousse ail
- 2 clous de girofle
- Poivre, sel

### PRÉPARATION

1. Découper la viande en petits cubes (ou l'acheter déjà découpé).
2. Hacher l'ail et l'oignon.
3. Égoutter l'ananas, mais en gardant son jus ou son sirop de côté.
4. Dans une cocotte, chauffer l'huile et y faire dorer la viande sur tous ses côtés, puis la retirer.
5. Faire revenir les oignons et l'ail.
6. Remettre la viande, ajouter l'ananas en cubes, les tomates, les clous de girofle, le citron et 1 petit verre du jus ou du sirop (150 ml). Saler et poivrer.
7. Laisser cuire à découvert en remuant souvent, jusqu'à évaporation presque complète du liquide.
8. Servir avec un riz complet.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



Olives vertes lors de la cuisson



Champignons de Paris

### ATOUT NUTRITION

La recette permet l'ajout de nombreux légumes en plus des tomates : poivrons, courgettes, aubergines... selon vos envies. Privilégiez l'huile de colza, de noix ou d'olive.



FACILE / PEU D'INGRÉDIENTS / AVEC LES ENFANTS



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



FACILE & PEU  
D'INGRÉDIENTS

## SOUPE THAÏ CREVETTES – COCO

### INGRÉDIENTS

- 200 g crevettes cuites
- 400 ml lait de coco en boîte
- 250 g courgettes
- 3 c.à.s. curry rouge en pâte
- 1 c.à.s. huile de colza

### PRÉPARATION

1. Laver et râper les courgettes.
2. Dans une grande poêle profonde, faire revenir la pâte de curry dans l'huile à feu moyen pendant 1 minute.
3. Ajouter le lait de coco, remuer. Dès l'apparition d'un petit bouillonnement, laisser mijoter 2 minutes.
4. Ajouter les courgettes et laisser cuire 5 minutes.
5. Ajouter les crevettes, attendre 2 à 3 minutes et servir dans des bols.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



Piment



Basilic



Riz blanc

### ATOUT NUTRITION

La chair de crevette est une bonne source de protéines maigres et de divers minéraux.

Le lait de coco apporte à peu près autant de matière grasse qu'une crème à 20%.



FACILE / PEU D'INGRÉDIENTS / AVEC LES ENFANTS



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



PEU

D'INGRÉDIENTS

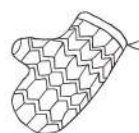
## ONE POT AU FOUR DE POISSON, POMMES DE TERRE & LÉGUMES

### INGRÉDIENTS

- 4 filets de tilapia ou de colin surgelés
- 400 g pommes de terre rissolées surgelées
- 800 g haricots verts frais ou en conserve
- 4 c.à.s. huile de colza
- 2 échalotes ou des oignons de petite taille
- 1 citron jaune
- 2 gousses d'ail
- Poivre, sel

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à Th 6 (200 °C).
2. Huiler un plat allant au four.
3. Y disposer le poisson, les échalotes et les pommes de terre. Poivrer, saler légèrement. Enfourner 15 minutes.
4. Dans un bol, mélanger l'huile, l'ail pilé, le jus et un peu du zeste du citron.
5. Au bout de 15 minutes, sortir le plat du four.
6. Ajouter les haricots verts et le mélange huile-ail-citron dans le plat. Mélanger l'ensemble délicatement.
7. Enfourner à nouveau pendant 15 minutes. C'est prêt !



### LA P'TITE TOUCHE EN +



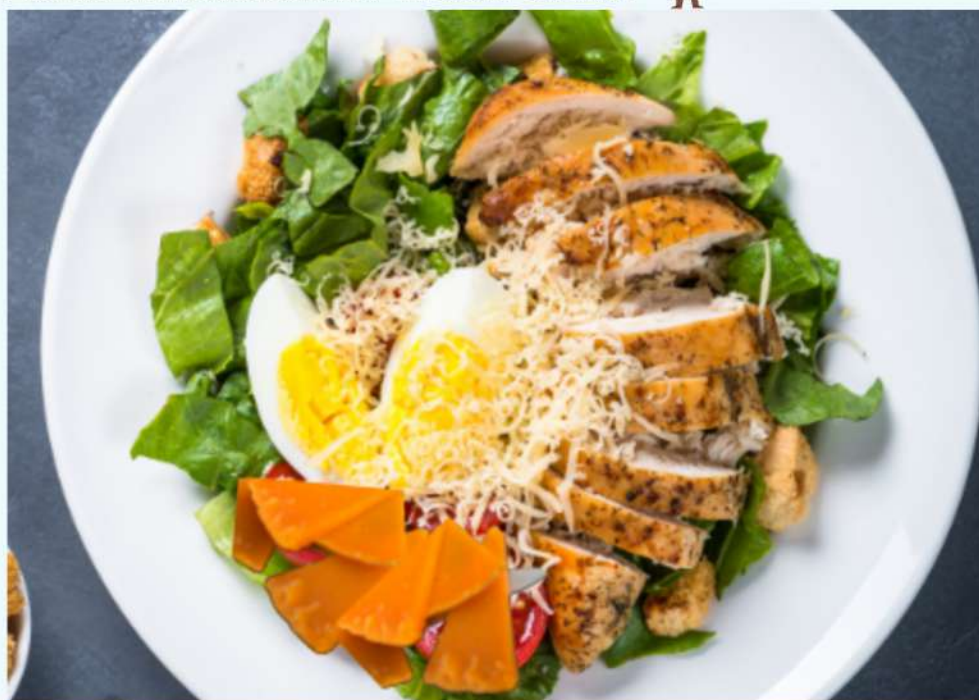
Sésame



Moutarde

### ATOUT NUTRITION

Les produits surgelés contiennent quasiment les mêmes nutriments que les mêmes produits frais.



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



AVEC LES ENFANTS

## SALADE DE POULET À LA MIMOLETTE

### INGRÉDIENTS

- 200 g filets de poulet
- 2 œufs
- 1 petite salade verte (batavia, laitue, iceberg..)
- 100 g mimolette
- 1 petit oignon
- 1 yaourt nature ou 100 g fromage blanc nature
- 2 c.à.s moutarde
- 4 c.à.s. huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes (mollets) ou 10 minutes (durs). Les écaler et les couper en quartiers.
2. Rincer et tailler la salade, émincer l'oignon et découper la mimolette en copeaux (avec un économiseur par exemple).
3. Préparer la sauce : mélanger le yaourt, la moutarde, l'huile, un peu de poivre et de sel. Si besoin, ajouter un c.à.café d'eau.
4. Découper le poulet en lanières assez épaisses ou en cubes. Faire revenir dans un filet d'huile, poivrer, saler légèrement.
5. Assembler l'ensemble, c'est prêt !



Les enfants pourront selon leur âge : écaler et couper les œufs, découper la mimolette, préparer la sauce, faire l'assemblage.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



Croûtons



Cornichons



Câpres

### ATOUT NUTRITION

Les produits surgelés contiennent quasiment les mêmes nutriments que les mêmes produits frais.



## SUR LE POUCE / À EMPORTER



## SALADES EN BOCAL

### PRÉPARATION

Dans un bocal hermétique, superposer en couches successives et bien tassées :

- Première couche : Commencez par la sauce.
- Deuxième couche : Ajoutez les ingrédients les plus lourds.
- Troisième couche : Terminez par les ingrédients plus légers, idéalement secs.

Ajuster les quantités en fonction des ingrédients à disposition et des inspirations. Emporter au bureau, en pique-nique, ou servir directement à table.

Juste avant de déguster, bien secouer le bocal pour mélanger les saveurs.

Voici deux suggestions pour équilibrer vos trois couches. Pour chaque couche, utilisez tout ou partie des ingrédients proposés, selon vos envies.



### TEX-MEX

1. Sauce vinaigrette classique avec 1 c.à.s. de sauce tomate tex-mex ou de sauce barbecue
2. Quinoa cuit ; haricots rouges ; maïs ; concombre
3. Avocat ; tomates cerise ; oignons ciselés ; feuilles de salade en lanières

### RIZ & CHAMPIGNONS

1. Sauce salade bien citronnée
2. Riz (complet) cuit ; poulet ou de rôti cuit (restes éventuels) ; concombre ; tomates en dés
3. Champignons crus et/ou cuits ; feuilles de salade en lanières ; radis effilés ; herbes fraîches ciselées (basilic ou romarin)

### ATOUT NUTRITION

La salade en bocal, ou "salad jar", est un moyen ludique et coloré de faire apprécier de nombreuses recettes riches en légumes et en féculents complets aux enfants comme aux plus grands.



SUR LE POUCE / À EMPORTER



1 PERSONNE



TEMPS



BUDGET



SUR LE POUCE

## SANDWICH À L'OMELETTE

### INGRÉDIENTS

- 1/3 baguette aux céréales
- 2 œufs
- 1/2 oignon émincé
- 1/2 tomate
- 2 feuilles laitue iceberg
- 1 c.à.s. huile
- Poivre, sel

### PRÉPARATION

1. Laver et couper la tomate en lamelles fines.
2. Émincer l'oignon finement.
3. Dans un bol, casser les œufs, ajouter la tomate et l'oignon et les battre à la fourchette. Assaisonner. Les cuire en forme de longue omelette dans une poêle chaude et huilée.
4. Trancher le pain, y disposer la salade puis l'omelette encore chaude ou tiède.
5. Refermez et servir tiède ou froid.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



Tartiner de fromage ail & fines herbes



Poignée de tomates cerise

### ATOUTS NUTRITION

L'œuf apporte une protéine peu chère et d'excellente qualité.

Le pain fait partie du groupe des féculents, il peut être consommé chaque jour en quantités adaptées et de préférence complet.

SUR LE POUCE / À EMPORTER



6 PARTS



TEMPS



BUDGET



SUR LE POUCE

## TARTE AU THON & TOMATE

### INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de thon au naturel (env 400 g)
- 2 tomates rondes
- 2 œufs
- 1 pâte brisée
- 3 c.à.s. moutarde
- 20 cl crème fraîche semi-liquide

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Étaler la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
3. Piquer la pâte avec une fourchette.
4. Étaler la moutarde dans le fond.
5. Ajouter le thon égoutté et émietté.
6. Recouvrir toute la surface de rondelles fines de tomates.
7. Dans un saladier, casser les œufs, ajouter la crème, le poivre et un peu de sel puis fouetter. Verser doucement ce mélange dans le moule.
8. Faire cuire pendant 30 minutes.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



Fromage râpé avant cuisson



Herbes de Provence

### ATOUT NUTRITION

Cette recette combine un féculent (pâte), des protéines animales (thon, œuf) et un peu de légumes (tomate). Des crudités à croquer ou en salade pourront la compléter.



TOUT LE MONDE ADORE



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



TOUT LE MONDE AIME !

## BOULETTES DE BŒUF AUX LÉGUMES

### INGRÉDIENTS

- 400 g viande hachée
- 2 petites courgettes
- 3 tomates rondes ou 1 boîte de tomates en dés
- 8 petites pommes de terres
- 1 oignon
- 1 œuf
- 1 c.à.s. chapelure
- 1 c.à.s. huile d'olive
- 1 petit verre d'eau
- Herbes de Provence
- Poivre, sel

### PRÉPARATION

1. Brossez et faire cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur.
2. Dans une cocotte, déposer les tomates, les courgettes et les oignons coupés en petits morceaux.
3. Ajouter l'eau, le poivre, un peu de sel et les herbes de Provence.
4. Couvrir et faire mijoter pendant 15 minutes.
5. Pendant ce temps, mélanger la viande, l'œuf et la chapelure. Saler très légèrement.
6. Former des boulettes avec les mains. Les déposer dans la cocotte. Poursuivre la cuisson durant 15 minutes de plus.
7. Servir les boulettes, les légumes et la sauce dans l'assiette. Accompagner des pommes de terre.



Recette inspirée de la Fabrique à Menus  
Site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

### LA P'TITE TOUCHE EN +



Amandes



Piment

### ATOUT NUTRITION

Même en petite quantité, la viande aide à couvrir les besoins en fer. Un manque chronique de fer peut entraîner une sensation de fatigue.

TOUT LE MONDE ADORE



4-6 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



TOUT LE MONDE AIME !

## EMPANADAS DE POULET

### INGRÉDIENTS

- 2 pâtes brisées
- 300 g poulet cuit
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c. cumin
- 1 c.à.c. paprika
- 1 c.à.s. huile olive
- 1 œuf pour la dorure
- Poivre, sel

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (Th 6).
2. Découper la tomate, le poivron et l'oignon en petits dés. Hacher l'ail.
3. Faire revenir l'oignon et l'ail, puis ajouter le poivron et la tomate. Cuire 5 minutes.
4. Ajouter le poulet émincé, le cumin, le paprika, le poivre et un peu de sel. Cuire encore 5 minutes, retirer du feu et laisser refroidir.
5. Dérouler les pâtes, découper des cercles de 10 cm de diamètre.
6. Mettre 1 cuillerée de farce au centre, replier en demi-lune et sceller les bords à l'aide d'une fourchette.
7. Badigeonner au pinceau avec l'œuf battu.
8. Disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four pendant 20-25 minutes.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



Dip fromage frais



Dip hommous pois chiches



Pignons dans la farce

### ATOUT NUTRITION

Intéressants à l'apéro en alternative aux chips et biscuits apéritifs tout prêts, ou pour une entrée accompagnés d'une salade de légumes de saison.





4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



TOUT LE MONDE AIME !

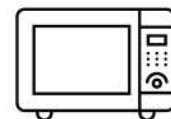
## GALETTE BANANE RÔTIE & CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS

- 4 galettes de sarrasin
- 80 g chocolat noir
- 3-4 bananes moyennement mûres

### PRÉPARATION

1. Couper les bananes en rondelles. Les faire dorer dans une poêle anti-adhésive très chaude. Mettre de côté.
2. Faire chauffer chaque galette quelques secondes à la poêle ou au micro-ondes
3. Sur une moitié, déposer des rondelles de banane rôtie et le chocolat coupé en très petits morceaux.
4. Fermer la galette et la faire chauffer à nouveau pendant 1 minute à feu doux si c'est à la poêle, ou 30 secondes si c'est au micro-ondes.



Les enfants pourront selon leur âge : couper les bananes, garnir la galette, faire chauffer au micro-ondes.



### LA P'TITE TOUCHE EN +



Cannelle



Coco râpé



Noisette concassées

### ATOUT NUTRITION

Le plaisir de manger est essentiel pour maintenir une alimentation équilibrée et durable, sans frustration. Ainsi, les desserts occasionnels trouvent leur place au sein des menus.





4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



PETIT BUDGET

## FRITTATA CHAMPIGNONS ÉPINARDS

### INGRÉDIENTS



X 6



180 g



2 poignées  
épinards



RICOTTA  
170 g  
= 1/2 pot



2 c. soupe  
huile olive



Basilic



Sel & poivre

### PRÉPARATION



Laver



Couper



2 minutes



3 minutes



10 minutes



10 minutes



### LA P'TITE TOUCHE EN +



pain complet  
grillé



ail pilé en  
fin de cuisson

### ATOUTS NUTRITION

Les œufs apportent des protéines d'excellente qualité et peu chères. En omelette, on peut y ajouter des légumes très variés.





4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



PRÉPARATION PEU  
D'INGRÉDIENTS

## CHEESECAKE AU VERRE

### INGRÉDIENTS



100 g fromage  
frais (ricotta  
ou  
mascarpone)



1 yaourt  
brassé nature



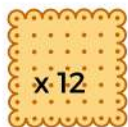
1/2  
citron



40 g sucre  
(4 c. soupe)



200 g fraises  
ou autre fruit



x 12

12 petits beurrés  
ou spéculoos



### PRÉPARATION



1- Laver



2- Mélanger



3- Ecraser



4 - Dans chaque verre :  
mélange blanc  
+ biscuits  
+ fruits



5- frigo  
10 minutes

### LA P'TITE TOUCHE EN +



Éclats de  
pistaches



Zeste de citron

### ATOUS NUTRITION

Dessert bien plus léger qu'un cheesecake classique. La base de fromage frais et de yaourt apporte du calcium et des ferments probiotiques.



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



À EMPORTER

## SALADE DE POMMES DE TERRE & POULET

### INGRÉDIENTS

800 g pommes de terre nouvelles

250 g petits pois

2 blancs de poulet

1 salade

1 tomate

2 oignons nouveaux

1 c soupe huile

Pour la sauce

2 c soupe huile colza

1 c café vinaigre

1 c café moutarde

Sel & poivre

### PRÉPARATION



### LA P'TITE TOUCHE EN +



### ATOUS NUTRITION

En entrée ou en plat central (doubler les portions), cette recette rassasiente combine protéines, féculents et légumes. Elle est facile à emporter dans une boîte hermétique,.



INSTANTS DÉCLIC  
TOUT LE MONDE AIME !



4 PERSONNES



TEMPS



BUDGET



TOUT LE MONDE AIME !

## DAHL DE LENTILLES CORAIL & RIZ BRUN

### INGRÉDIENTS



250 g riz (complet)



250 g lentilles corail



200 ml lait coco



400 g chair tomate



x2



x2



1 c. soupe huile colza

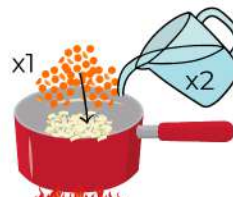


2 c. soupe curry

### PRÉPARATION



oignon + ail + curry  
10 minutes



+ lentilles + eau  
20 minutes



+ sel,  
un peu



+ tomate + coco  
10 minutes



Cuire le riz  
10-12 minutes



### LA P'TITE TOUCHE EN +



1/2 c.à.c. gingembre  
en poudre



Concombre  
en dés

### ATOUTS NUTRITION

Beau plat végétarien, alliant céréale (riz) et légumineuses (lentilles) aux protéines complémentaires. Certains le servent avec un peu de yaourt nature bien frais. Facile à surgeler !