

# Cuisiner : Recettes & astuces avec un petit budget



cerin

# Introduction

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

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

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

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

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

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

## Sommaire

<b>Mesurer les ingrédients facilement</b>	3	<b>Plats &amp; accompagnements</b>	
<b>Des emballages à usage culinaire</b>	4	Carbonara d'oignons doux	33
<b>Les techniques de cuisson et leurs recettes</b>		Curry de légumes secs	34
« Cuisson à la bouilloire »	6	Gnocchis de potiron	35
Recettes à la bouilloire (pour une personne)	7	Hachis au potiron du chef	36
« Cuit dans son pot »	8	Lasagnes d'aubergines	37
Gâteau (salé ou sucré)	9	Roulé de dinde aux pruneaux	38
« Techniques sans four »	10	Tagliatelles sauce verte au yaourt	39
Gâteau à la rhubarbe cuit dans une poêle	10	Gratin de chou fromager	40
Tarte citron aux palets bretons	11	Croquettes fromagères au chou-fleur	41
		Gâteau invisible aux légumes	42
<b>Soupes chaudes et froides</b>		<b>Desserts</b>	
Velouté de châtaignes	14	Charlotte aux fruits	44
Velouté rosé d'endives au fromage	15	Crème au chocolat	45
Velouté glacé à la betterave	16	Flan aux pruneaux	46
Velouté de légumes d'hiver	17	Fondant au chocolat	47
Gaspacho blanc	18	Gâteau à la banane	48
		Glace express aux fruits	49
<b>Repas sur le pouce</b>		Mini gâteaux masqués	50
Graines de courge à croquer	20	Pain irlandais aux fruits	51
Cake au poisson	21	Dessert à la semoule	52
Coleslaw allégé	22	Biscuits champignons trompe-l'œil	53
Galette fromagèreaux flocons d'avoine	23	<b>Cadeaux gourmands</b>	
Gâteau de semoule salé	24	Des cadeaux gourmands au choix	55
Mini pizza de polenta	25	Kit à chocolat chaud	56
Pain perdu au camembert	26	Truffes au chocolat	57
Rillettes de poisson fumé	27	Truffes façon tiramisu	58
Tarte aux courgettes et Fromage fines herbes	28	Truffes chocolat-marrons	59
Tarte aux fanes (façon quiche)	29	Truffes enneigées	60
Cake de lentilles au cœur de chèvre	30	Chocolats mendiants maison	61
Moelleux aux légumes cœur fondant	31	<b>Alimentation, Santé &amp; Petit budget, en bref</b>	63

Ce document est interactif. En cliquant sur un des titres du sommaire vous allez directement à la page concernée.

Des boutons placés sur chaque page vous permettent de naviguer ou de revenir au sommaire.

# Mesurer les ingrédients facilement

## Crème fraîche / fromage blanc

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

## Beurre

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

### Astuce

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



## Fromage râpé

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

## Peser les liquides sans balance :

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

### 1 cuillère à soupe bombée représente :

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



### 1 pot de yaourt représente environ :

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



# Des emballages à usage culinaire

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

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

## Un espace propre et jetable pour cuisiner !

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

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

## Plus d'un tour dans un pot !

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

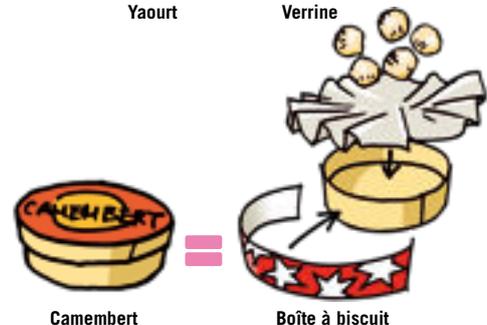
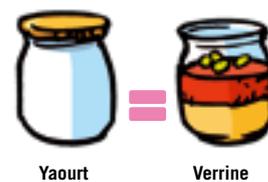
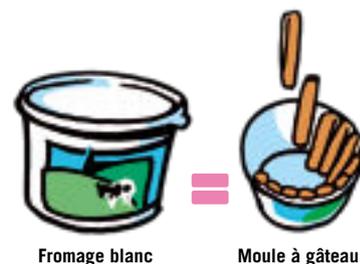
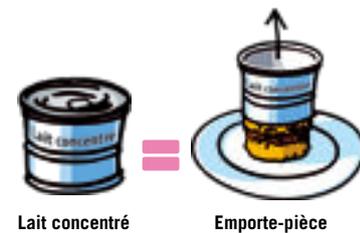
Les pots en verre (yaourts ou entremets) du commerce, comme les pots de confiture ou les bocaux passent aussi sans anicroche au four. Crèmes, gratins en version individuelle dans des pots à dévorer des yeux !

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

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

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

## Cuisine système D



# Les techniques de cuisson et leurs recettes

« Cuisson à la bouilloire »

« Cuit dans son pot »

« Cuisson sans four »

# « Cuisson à la bouilloire »

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

## Kit de base pour cuisiner sous-équipé

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

## Principe de cuisson mais aussi de réchauffage

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

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

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

## Technique de base de la cuisson à la bouilloire

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

### 1. Préparation

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

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

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

### 2. Cuisson

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

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

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

## À chaque aliment son temps de cuisson !

### Poisson en filet (150 g)

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

### Poisson entier (150 g)

- Maquereau : 8 mn
- Sardine : 5 mn

### Viande (150 g)

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

### Pour 1 œuf

- Coque : 5 mn
- Mollet : 7 mn

# « Cuisson à la bouilloire »

## Recettes à la bouilloire (pour une personne)

RECETTES ISSUES DE:

« Cuisiner, en tous temps,  
en tous lieux »

par  
Jean-Philippe Derenne,  
éditions Fayard.

### Chou-fleur croquant au beurre de citron

150 g de bouquets de chou-fleur

20 g de beurre

Le jus d'un demi-citron

Sel, poivre

2 sacs de congélation

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

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

### Fondue de fruits crus au chocolat

Fruits crus mûrs de saison coupés en morceaux

25 g de chocolat

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

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



### Papillottes de poisson ou de volaille

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

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

### Chocolat au lait

25 g de chocolat

200 ml de lait

1 sac de congélation

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

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

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

1 filet de haddock (150 g)

25 g de crème fraîche

100 ml de lait

50 ml d'eau

¼ de sachet de flocons de purée instantanée

2 sacs de congélation

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

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

# « Cuit dans son pot »

---

## À chaque gâteau, son pot perso!

Gâteaux au yaourt moelleux, marbré, quatre-quarts, pain d'épices... et même les versions salées de gâteaux au yaourt ou de cakes. Une infinité de possibilités!

Facile à réaliser, facile à conserver – minimum garanti 10 j dans son bocal fermé sans se dessécher –, c'est le cadeau gourmand parfait. Idéal pour improviser un goûter ou un apéritif entre deux réveillons... ou pour reconforter ceux qui se retrouveraient seuls après les fêtes. Bien entendu, sa forme particulière, comme en tube, fera partie de la surprise.

### 1. Bon à savoir

Pas besoin de bain-marie. Poser directement les bocaux sur une plaque de cuisson au four ou dans un moule à tarte (pour les enfourner et les sortir facilement).

Le temps de cuisson diffère selon la recette, mais on compte environ 40 min de cuisson à 160° / 180° selon les fours et les préparations. Quand la pointe du couteau ressort lisse du gâteau, c'est cuit.

### 2. Par sécurité

Indiquer une date limite : (7 jours) sur l'étiquette.

### 3. Par prudence

Ne pas surestimer le délai. Faire des essais et ultérieurement allonger ce temps en fonction des recettes et des personnes à qui vous le destinez.

## Optez pour votre recette la pâte sucrée ou salée.

Une simple recette de gâteau au yaourt peut être déclinée en de très nombreuses variantes, afin de ne jamais se lasser! Au citron, aux pépites de chocolat... Vous pouvez aussi oser le pain d'épices. Et pour la version salée? Essayez de parfumer votre base avec du pesto, des dés de fromage et/ou de légumes... **La recette habituelle (pour 1 grand moule) convient pour 4 pots à confiture soit 4 cadeaux.** Si vous souhaitez faire des portions individuelles, vous pouvez utiliser des pots plus petits, par exemple, les pots de pâté.

Classiquement, un gâteau dit « de voyage » se conserve au moins 3 jours, tandis qu'un cake bien protégé par un emballage (papier ou boîte) peut tenir au moins 10 j sans perdre ses qualités. Pour un gâteau cuit dans un pot et fermé dès la sortie du four, on ne prend donc pas de risque en le consommant 1 ou 2 semaines après... Certains adeptes et initiés de cette technique parlent même de plusieurs mois (de 3 à 6 mois).

# « Cuit dans son pot »



4 personnes



60 minutes



Facile

## Gâteau (salé ou sucré)

### Ingrédients



La quantité de pâte que vous faites habituellement pour la recette de vos gâteaux sucrés ou salés.

### Matériel



Choisir des bocaux à confiture bien droits, pour permettre le démoulage.



1 rouleau de bolduc

### Préparation

1

Laver soigneusement les bocaux et les couvercles à l'eau chaude savonneuse. Les rincer et les essuyer avec un torchon propre, ou encore les laisser sécher à l'envers dans le four à 150 °C pendant 20 mn. Vérifier si les bocaux ne présentent pas de fêlures, ou ne sont pas ébréchés : un choc pourrait les fragiliser lors de la cuisson.

2

Faire chauffer le four conformément à votre recette.



3

Beurrer généreusement les pots de confiture, puis les fariner pour faciliter le démoulage. Les remplir aux 2/3 maximum de leur capacité : les cakes vont gonfler durant la cuisson et ne doivent pas déborder du bocal !



4

Poser directement les bocaux dans un moule à tarte et enfourner.



5

À la sortie du four, si le cake dépasse vraiment trop, le couper au ras du bord et déguster les chutes. Si le cake dépasse un peu du pot, presser légèrement pour fermer le pot. Nettoyer les bords des pots, veiller à ce qu'il ne reste aucune miette qui empêcherait l'étanchéité.



6

Fermer le couvercle quand le cake est encore très chaud, et retourner le pot à l'envers pour que le pot se ferme hermétiquement.



7

Ne pas trop attendre pour les offrir ou les déguster vous-même.



# « Technique sans four »



6 à 8 personnes



1 heure



Facile

## Gâteau à la rhubarbe cuit dans une poêle

### Ingrédients



4 tiges de rhubarbe  
ou 250 g de fruits



2 pots de yaourts remplis de farine



2 pots remplis de sucre



1 pot de yaourt  
ou 1 pot rempli de lait (125 ml)



100 g de beurre



1 œuf



1 cuillère à café de levure chimique

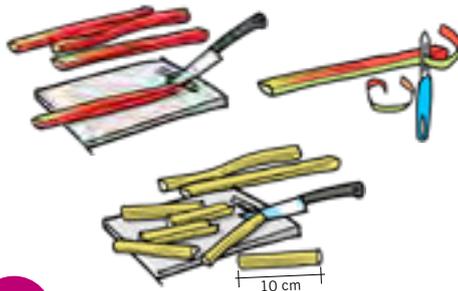


Papier sulfurisé

### Préparation

1

Laver la rhubarbe. Couper les extrémités et peler grossièrement. Puis faire des tronçons de 10 cm.



2

Préparer une pâte lisse en mélangeant le beurre et le sucre. Ajouter l'œuf. Puis incorporer la farine, la levure et progressivement le yaourt (ou le lait).



3

Mettre une feuille de papier sulfurisé dans le fond d'une grande poêle antiadhésive (28 / 30 cm de diamètre). Préparer un couvercle correspondant. Verser la pâte dans la poêle.



4

Dresser les tiges de rhubarbe en étoile.



5

Mettre sur le feu doux pendant 40 minutes en surveillant la cuisson avec la pointe d'un couteau.



6

Quand le gâteau semble cuit, éteindre le feu. À l'aide du couvercle retourner le gâteau dans la poêle chaude et l'y laisser 5 minutes.



7

Puis démouler sur un plat en le retournant une nouvelle fois.



### Infoplus

*Un gâteau facile à réaliser, qui met à l'honneur la rhubarbe ou tout fruit de saison. Servi en dessert ou au goûter, il peut être proposé avec un coulis de fraises trop mûres ou une sauce vanille réalisée avec une crème dessert diluée avec un demi-pot de lait.*

# « Technique sans four »



6 personnes



Rapide



Facile

## Tarte citron aux palets bretons

### Ingrédients



Un paquet de palets bretons



100 g de beurre ramolli (40 g + 60 g)



2 gros ou 3 citrons non traités  
(selon goût et taille)



100 g de sucre



2 œufs



1 cuillère à soupe de fécule de maïs

### Matériel



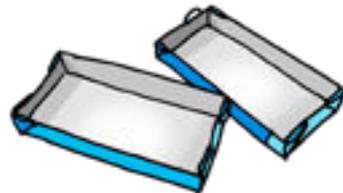
1 brique de lait vide



1 bouteille en verre vide

### Fabrication du moule

Rincer la brique de lait. À l'aide de ciseaux, découper la brique de lait dans la longueur.



### Préparation du fond de tarte

1

Écraser les palets bretons dans un sachet de congélation (avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille vide). Mettre dans un saladier.



3

Mélanger puis étaler le mélange au fond de la brique de lait découpée.

Tasser de manière à faire un fond épais avec des rebords.



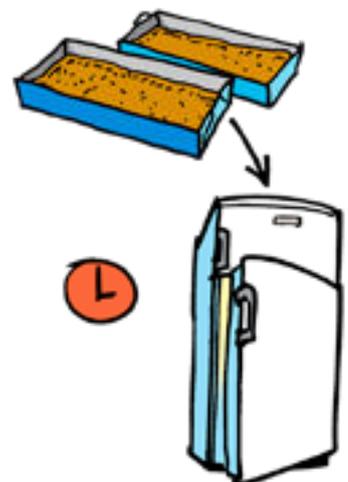
2

Faire fondre 40 g de beurre et le verser sur les palets écrasés.



4

Mettre au réfrigérateur (1h minimum).



Suite de la recette page suivante...

## Préparation de la crème au citron

1

Préparer un bain-marie pour y mettre une petite casserole.



4

Presser les citrons et verser le jus dans une casserole. Ajouter le sucre et la féculé. Casser les œufs puis les ajouter et mélanger avec une cuillère en bois.



2

Laver les citrons et prélevez des zestes de citron avec une râpe.



5

Chauffer au bain-marie à feu doux en mélangeant pendant quelques minutes afin que la crème épaississe sans bouillir. C'est prêt quand la crème nappe la cuillère.



3

Délayer la cuillerée de féculé de maïs dans un peu d'eau.



6

Faire tiédir 5 min puis ajouter les 60 g de beurre mou. Mélanger.



## Infoplus

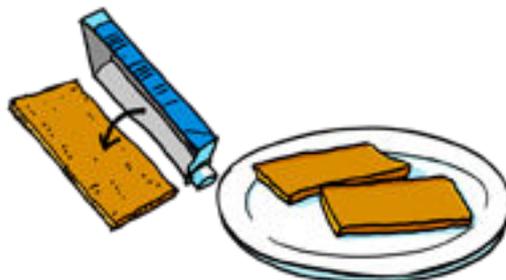
*Cette base peut se décliner en tartelette express en utilisant le sablé breton entier et une crème dessert, prête à l'emploi.*

*Pour une tarte aux fruits, le choix est large : poire-chocolat, vanille- fraises...). Et il est possible de varier les biscuits de fond de placard : spéculoos-crème café, petits-beurre...*

## Dressage de la tarte

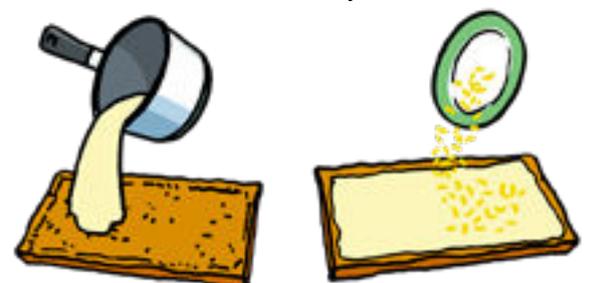
1

Démouler le fond de tarte sur un plat.



2

Verser la crème dessus. Ajouter les zestes.



# Soupes chaudes et froides





6 à 8 personnes



20 mn



Très facile

# Velouté de châtaignes

## Ingrédients



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



1 litre de lait (entier de préférence)



1 bouquet garni



2 cuillerées à soupe de crème fraîche



sel, poivre



1 pincée de noix de muscade

## Préparation

1

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



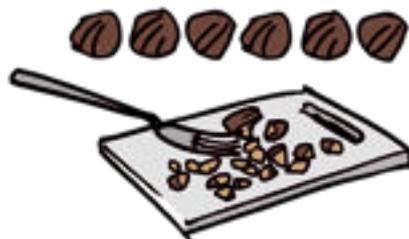
2

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



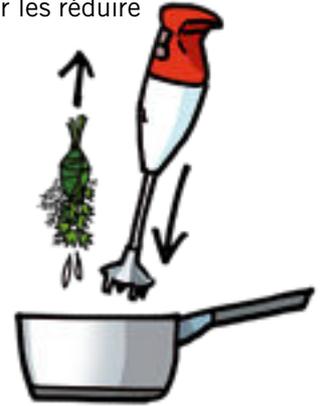
3

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



4

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



5

Saler, poivrer et ajouter la muscade.



6

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



7

Disposer des miettes de châtaignes sur chaque bol. Servir.



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 20 mn



Facile

# Velouté rosé d'endives au fromage

## Ingrédients



3 endives



1 oignon



1 betterave (moyenne) cuite



20 g de beurre



10 cl de crème fraîche ou de lait



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



Sel, poivre

## Préparation

1

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



2

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



3

Faire blondir les oignons dans le beurre.



4

Ajouter les endives et les betteraves.



5

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



6

Saler et poivrer.  
Mixer.



7

Ajouter la crème ou le lait.



8

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



## Infoplus

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



6 personnes



Préparation 15 mn  
Réfrigération : 30 mn



Très facile

# Velouté glacé à la betterave

## Ingrédients



500 g de betteraves rouges cuites et épluchées



1 cuillère à café d'huile d'olive



1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron



2 yaourts brassés



1 quart de concombre



Sel, poivre



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



1 verre d'eau (200 ml)

## Préparation

1

Couper grossièrement les betteraves.



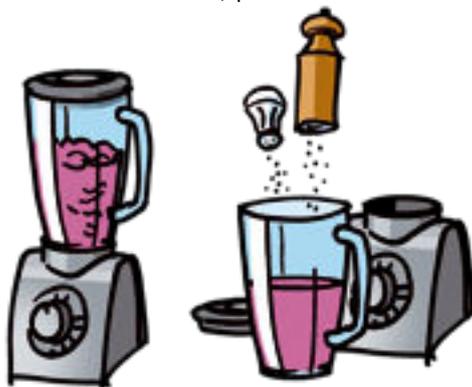
2

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



3

Assaisonner : sel, poivre.



4

Répartir dans des verres et réserver au frais.



5

Couper le concombre en dés.



6

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



## Infoplus

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



4 à 6 personnes



Rapide



Facile

## Côté cuisine

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

# Velouté de légumes d'hiver

## Ingrédients



1 litre de lait (entier de préférence)



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



1 cuillère à soupe de moutarde



15 g de beurre demi-sel



Quelques brins de persil  
ou feuilles céleri



sel (si besoin)

## Préparation

1

Éplucher le céleri rave.



2

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



3

Faire chauffer le lait  
et ajouter les légumes.



4

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



5

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



6

Servir chaud avec du persil  
ou des feuilles de céleri.



## Infoplus

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



6 à 8 personnes



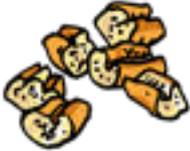
15 minutes



Très facile

# Gaspacho blanc

## Ingrédients



150 g de pain rassis



150 g d'amandes ou de poudre d'amande



200 ml de lait



5 c. à soupe d'huile d'olive



1 petite grappe de raisin



2 à 3 gousses d'ail



2 c. à soupe Vinaigre (cidre, balsamique...)



500 ml d'eau

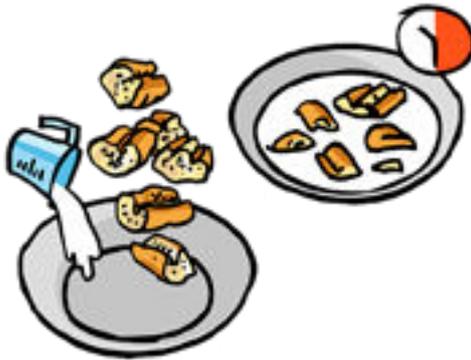


Sel et poivre

## Préparation

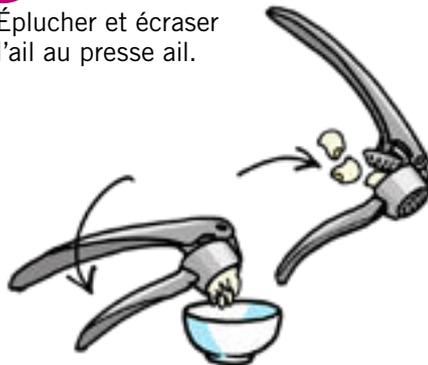
1

Faire tremper le pain dans le lait pendant 30 mn minimum.



2

Éplucher et écraser l'ail au presse ail.



3

Mixer les amandes dans l'eau avec le vinaigre.



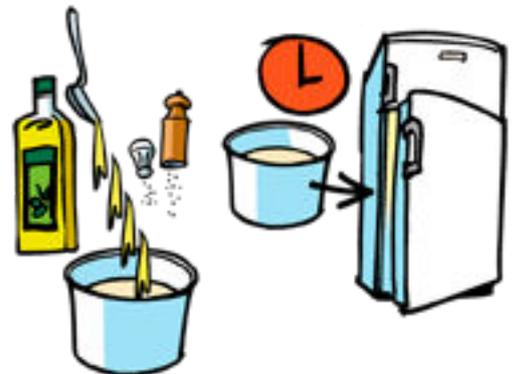
4

Ajouter le pain mouillé, le lait, l'ail écrasé et mixer à nouveau. Ajouter de l'eau pour une texture plus veloutée.



5

Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer, et laisser au réfrigérateur 1h minimum.



6

Au moment de servir, laver les grains de raisin. Servir en verrine avec un grain de raisin sur le dessus et une goutte de l'huile d'olive restante en filet.



## Infoplus

Facile et rapide à préparer, voici une recette anti-gaspi désaltérante qui change pour l'apéro.

# Repas sur le pouce





4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 5 mn



Facile

# Graines de courge à croquer

## Ingrédients



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

## Préparation

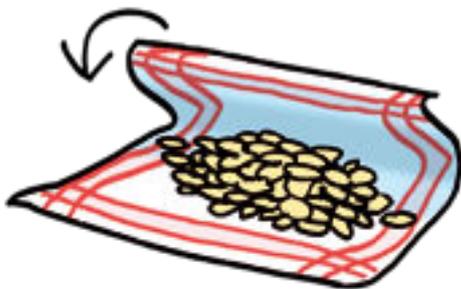
1

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



2

Sécher les graines dans un torchon.



3

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

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



4

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

## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 35 mn



Facile

# Cake au poisson

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

SÉLECTIONNÉES PAR:  
Le Panier  
de la mer du Finistère

## Ingrédients



400 g de poisson en filet



150 g de farine



3 œufs



90 g de beurre



70 g d'emmental râpé



1 sachet de levure chimique



6 cuillères à soupe d'huile



100 ml de lait



Sel et poivre

## Préparation

1

Préchauffer le four thermostat 7 (210 °C).



2

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



3

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



4

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



5

Beurrer le moule à cake et y verser la préparation.



6

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



## Infoplus

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



4 à 6 personnes



20 mn



Facile

# Coleslaw allégé

## Ingrédients



¼ de chou blanc



2 grosses carottes



1 échalote  
ou 1 petit oignon



1 yaourt nature  
ou 100 g de fromage blanc



1 cuillerée à soupe de moutarde



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



Sel, poivre

### Variantes

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

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

## Préparation

1

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



2

Mettre dans un saladier.



3

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



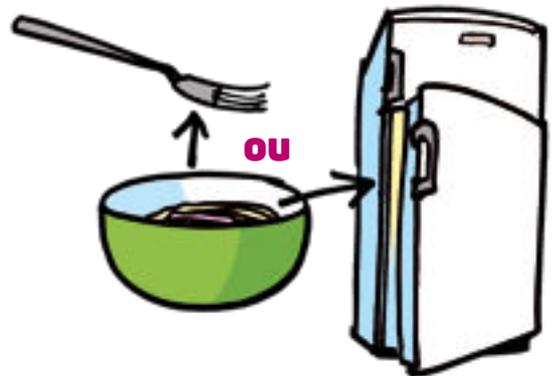
4

Verser la sauce sur les légumes. Mélanger.



5

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



## Infoplus

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

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



4 à 6 personnes



15 mn



Très facile

# Galette fromagère aux flocons d'avoine

## Ingrédients



50 cl de lait



200 g de flocons d'avoine



4 œufs



20 g de beurre



100 g de fromage(s) (râpé, en dés...)



Sel, poivre

## Préparation

1

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



2

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



3

Saler et poivrer puis laisser les flocons gonfler.



4

Ajouter les œufs et le fromage. Mélanger.



5

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



6

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



7

Servir avec des légumes (crus ou cuits).



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 15 mn  
Cuisson 45 mn



Facile

RECETTE PROPOSÉE PAR :

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

# Gâteau de semoule salé

## Ingrédients



4 courgettes



4 verres de lait



1 verre de semoule de blé fine



3 œufs



3 cuillères à soupe de crème fraîche



1 + ½ verres d'emmental râpé



1 noisette de beurre



Sel, poivre, herbes de Provence  
et muscade en poudre

### INGRÉDIENTS LA RECETTE POUR UNE PERSONNE :

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

## Préparation

1

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



2

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



3

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



4

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



5

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



6

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



7

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



8

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





4 à 6 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 5 mn



Moyen

# Mini pizza de polenta

## Ingrédients



125 g de polenta



500 ml d'eau



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



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



1 oignon



3 cuillères à soupe  
de concentré de tomates



20 g de beurre



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



Sel, poivre

## Préparation

1

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



2

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



Lisser la préparation avec une spatule puis laisser refroidir.

3

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



4

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



5

Napper les parts de sauce tomate. Ajouter de l'oignon finement émincé et des légumes. Répartir le fromage sur le dessus.



6

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



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 5 mn



Facile

# Pain perdu au camembert

## Ingrédients



1 camembert



8 tranches de pain de campagne



2 œufs



20 cl de lait demi-écrémé



40 g de beurre



Quelques brins de ciboulette



Poivre



Salade verte ou mâche  
assaisonnée (vinaigrette)

## Préparation

1

Battre les œufs en omelette dans une assiette creuse.



2

Verser le lait dans une deuxième assiette.



3

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



4

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



5

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



6

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



7

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



## Infoplus

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



4 à 6 personnes



15 mn



Facile

# Rillettes de poisson fumé

## Ingrédients



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



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



1 échalote



1 jus de citron



Ciboulette

## Préparation

1

Retirer la peau et les éventuelles arêtes des filets.



2

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



3

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



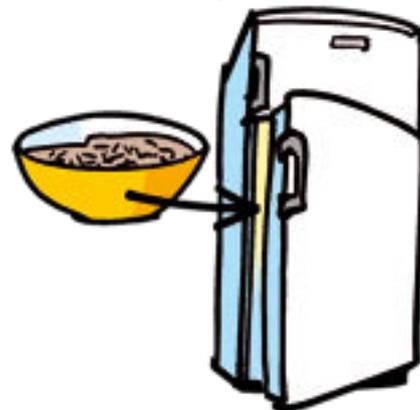
4

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



5

Mettre au réfrigérateur.



6

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



### Variantes

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

## Infoplus

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

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



4 personnes



Préparation 15 mn  
Cuisson 30 mn



Très facile

# Tarte aux courgettes et Fromage fines herbes

RECETTE ÉLABORÉE PAR:

La Banque Alimentaire  
du Doubs



## Ingrédients



4 courgettes



Pâte à tarte



2 œufs



25 cl de lait



25 cl de crème



Fromages aux fines herbes

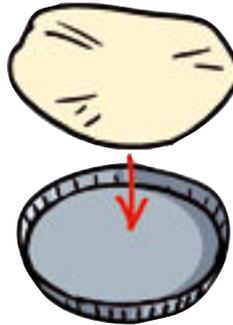


Sel, poivre

## Préparation

1

Étaler la pâte.



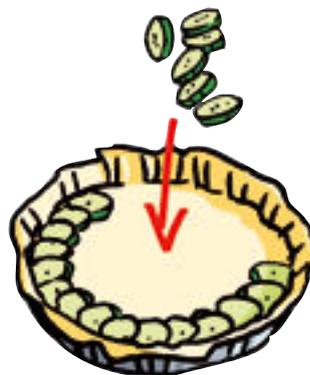
2

Couper les courgettes  
en lamelles.



3

Mettre les courgettes sur la pâte.



4

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



5

Assaisonner.



6

Ajouter  
sur la tarte.



7

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



## Infoplus

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



4 à 6 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 35 mn



Facile

# Tarte aux fanes (façon quiche)

## Ingrédients



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



3 œufs



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



20 cl de crème fraîche



50 g de fromage râpé



2 oignons



Poivre



Un rouleau de pâte brisée au beurre

## Préparation

1

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



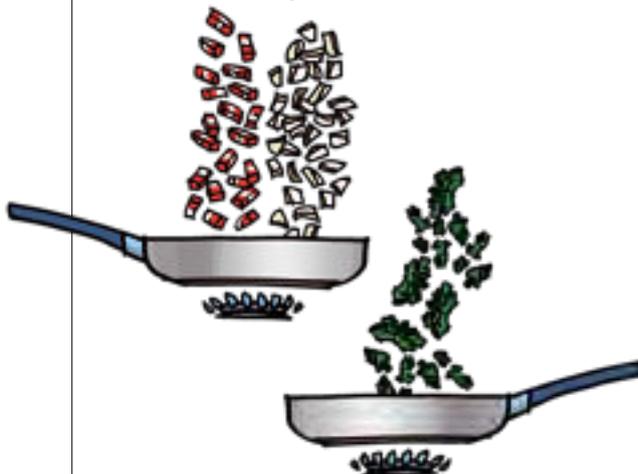
2

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



3

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



4

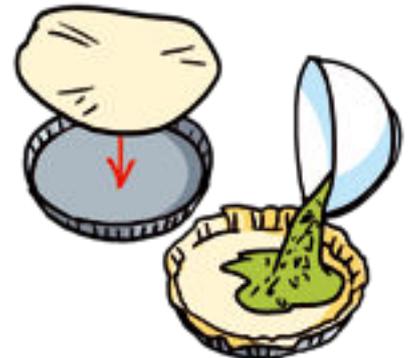
Dans un récipient, mélanger les œufs, le fromage et la crème.

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



5

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



6

Faire cuire pendant 35 minutes et déguster tiède.



## Infoplus

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



6 personnes



Rapide



Facile

# Cake de lentilles au cœur de chèvre

## Ingrédients



1 grande boîte de lentilles  
(ou 500g de lentilles cuites)



3 œufs



1 bûche de chèvre (200 ou 300g)



1 yaourt  
ou 1/2 brique de crème liquide (125 ml)



3 cuillères à soupe rases  
de maïzena (30g)  
ou 1/2 pot de yaourt rempli de farine (50g)



1 sachet de levure



Beurre (pour le moule)



Sel, poivre



10 cerneaux de noix ou noisettes

## Préparation

1

Allumer le four (190°)



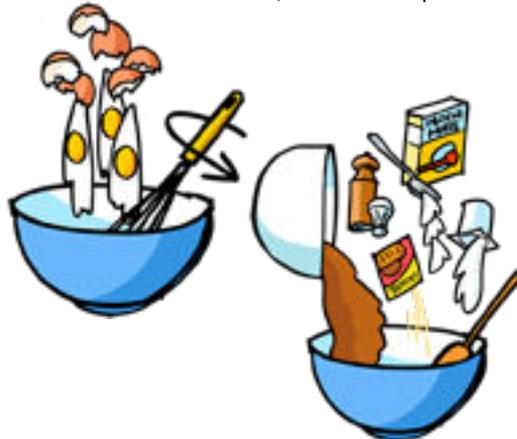
2

Egoutter les lentilles  
et les mettre en purée.



3

Dans un saladier casser et battre les œufs, ajouter le yaourt, la maïzena, la levure et les lentilles, le sel et le poivre.



4

Beurrer un moule à cake.



5

Verser la moitié de la pâte, déposer la bûche entière au centre du moule et recouvrir du reste de la pâte. Ajouter les noix sur le dessus.



6

Mettre au four 40 mn.  
Vérifier la cuisson de la pâte  
avec une pointe de couteau.



7

Servir chaud ou  
laisser refroidir.



## Infoplus

*Servi avec de la salade, c'est une façon de découvrir comment composer avec une base de légumes secs, un délicieux plat qui est complet, équilibré et bon marché.*



6 personnes



1 heure



Facile

# Moelleux aux légumes cœur fondant

## Ingrédients



450 g potiron, de carottes ou de courgettes ou l'équivalent de purée de légumes



3 oeufs



250 g de farine



100 g de fromage blanc ou 2 petit-suisse ou 1 yaourt



100 g de fromage de votre choix (râpé pour de l'emmental, comté, cantal... ou en morceaux pour du fromage fondu, émièté pour le roquefort...)



1/2 verre de lait ou de crème fraîche (10 cl)



1 cuillère à soupe de levure chimique



Sel, poivre

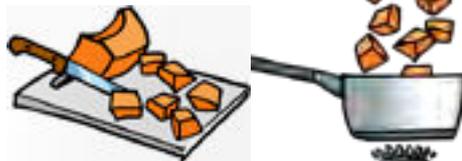


Beurre

## Préparation

1

Éplucher, couper en morceaux et cuire les légumes, 20 minutes environ (10 mn pour les courgettes), dans un peu d'eau salée avec un couvercle.



2

Bien l'égoutter et les réduire en purée.



3

Préchauffer le four à 180°C (th.6).



4

Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc et le lait. Ajouter ensuite la farine, la levure et la



5

purée de légumes. Assaisonner. Beurrer les ramequins ou les moules à muffins.



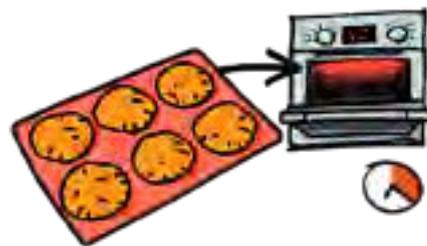
6

Remplir de la préparation jusqu'à la moitié les moules individuels. Déposer au centre une bonne pincée de fromage râpé. Finir de les remplir.



7

Enfourner pour 25-30 minutes environ



8

Servir à la sortie du four.



## Infoplus

*En guise d'entrée ou de plat accompagnés d'une salade, ces moelleux sont complets et équilibrés. Une façon de se régaler en utilisant un reste de légumes, des restes de fromage ou des produits laitiers à date courte.*

# Plats & accompagnements





4 personnes



20 mn



Facile

# Carbonara d'oignons doux

## Ingrédients



1 kg d'oignons doux (rosés de préférence)



300 g de maquereaux ou harengs fumés



25 cl crème fraîche



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



2 œufs extra-frais



100 ml de lait



facultatif : ½ verre de vin blanc (10 cl)



1 pincée de muscade



Poivre

## Préparation

1

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



2

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



3

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



4

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



5

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



6

Faire des lamelles de fromage avec un couteau économique.



7

Battre les œufs avec le lait puis ajouter le fromage.



8

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



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 10 mn



Facile

# Curry de légumes secs

## Ingrédients



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



1 petite boîte de tomates en dés



1 gros oignon, haché



4 gousses d'ail finement émincées



2 cuillères à soupe de beurre



1/2 cuillère à thé de graines de cumin entières



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



1 Yaourt nature



Coriandre et/ou persil frais, haché(s)

## Préparation

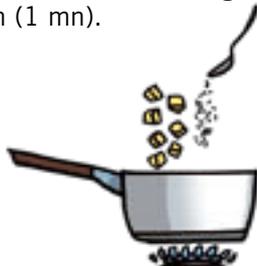
1

Éplucher et hacher les oignons.



2

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



3

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



4

Émincer finement l'ail.



5

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



6

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



7

Laisser mijoter sur feu doux 10 mn à couvert.



8

Saler, poivrer et goûter pour rectifier l'assaisonnement.

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



## Infoplus

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



3 à 4 personnes



45 mn



Facile

# Gnocchis de potiron

## Ingrédients



600 g de chair de potiron



1 bouquet garni



1 œuf



½ gousse d'ail



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



120 g de farine



50 g de fromage râpé



Sel, poivre

## Préparation

1

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



2

Faire une purée et la laisser refroidir.



3

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

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



4

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



5

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



6

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



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 30 mn  
Cuisson 60 mn



Facile

# Hachis au potiron du chef

## Ingrédients



800 g de potiron



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



1 gros oignon



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



20 cl de lait



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



40 g de beurre



2 cuillères à soupe d'huile pour la cuisson



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



Persil et 1 noix de muscade



Sel, poivre

## Préparation

1

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



2

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



3

Bien les laisser égoutter dans une passoire.



4

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

Ajouter le persil et la viande hachée ou finement émincée.

Assaisonner (sel, poivre).



5

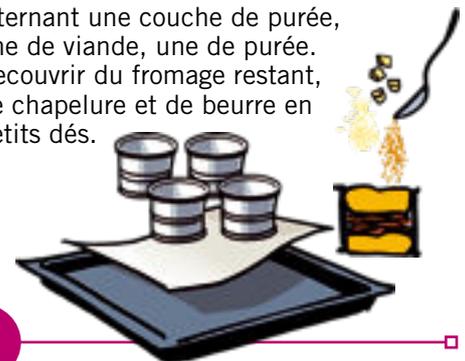
Écraser les pommes de terre et le potiron en y versant le lait et la moitié du fromage pour obtenir une purée onctueuse. Ajouter la muscade et si nécessaire du sel et du poivre.



6

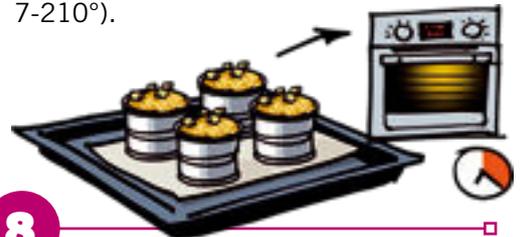
Sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, installer 4 petites boîtes de conserve vides, propres et ouvertes des deux côtés.

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



7

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



8

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



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 40 mn



Facile

RECETTE PROPOSÉE PAR:

Cercles  
Culinaires  
CNIEL\*

# Lasagnes d'aubergines

## Ingrédients



Aubergines



10 feuilles lasagnes



400 g de thon en boîte



1 grosse boîte de tomates pelées



90 cl de lait



200 g d'emmental râpé



60 g de farine



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



3 gousses d'ail



Sel, poivre, muscade, herbes de Provence

## Préparation

1

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



2

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



3

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



4

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

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

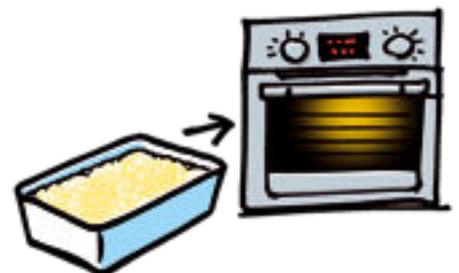
Finir par une couche de béchamel et de fromage.



5

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

Servir ce plat complet avec une salade.





1 personne



Préparation 15 mn  
Cuisson 15 à 20 mn



Facile

# Roulé de dinde aux pruneaux

## Ingrédients



1 escalope de dinde



3 gros pruneaux dénoyautés



Sel, poivre



papier cellophane cuisson

### Pour la sauce



1 yaourt



1 cuillère à café de moutarde



½ cuillère à café de curry en poudre



1 cuillère à soupe d'huile de colza

## Préparation

1

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



2

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



3

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



4

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



5

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



6

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



7

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

## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 10 mn



Facile

# Tagliatelles sauce verte au yaourt

## Ingrédients



250 g de tagliatelles  
ou 2 nids par personne



4 courgettes moyennes



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



2 gousses d'ail



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



Sel, poivre



80 à 100 g de fromage râpé ou en lamelles

## Préparation

1

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

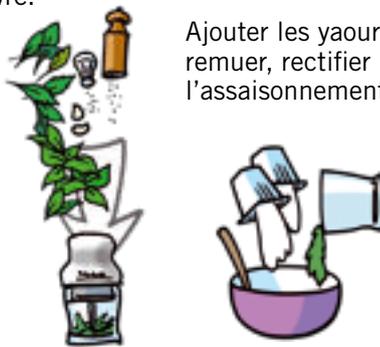
Préparer les tagliatelles de courgettes : avec un économiseur en découpant des lanières dans la longueur (jusqu'aux petites graines du cœur de courgettes à réserver pour un velouté par ex).



2

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

Ajouter les yaourts, remuer, rectifier l'assaisonnement.



3

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



4

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



5

Égoutter le tout.



6

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



## Infoplus

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



4 personnes



30 minutes



Facile

# Gratin de chou fromager

## Ingrédients



1 chou-fleur  
et/ou quelques têtes de brocolis



400 g de pommes de terre



20 cl de crème fraîche liquide



1 oignon



1 reblochon ou fromage à raclette  
ou reste de fromage en lamelles

**ASTUCE MICRO-ONDES :**  
Placez les pommes de terre (découpées en rondelles) et le chou dans un plat avec un fond d'eau. Recouvrez le plat d'un film alimentaire (spécial micro-ondes), avant de lancer votre four à puissance maximale pendant 7 à 12 minutes (en fonction de la quantité de pommes de terre et de leur calibre, testez la cuisson au bout de 5 mn).

## Préparation

1

Pelez les pommes de terre coupez-les en rondelles et découpez le chou en fleurettes.



2

Faites cuire les pommes de terre et le chou



3

Pelez l'oignon, et coupez-le en rondelles. Réservez.



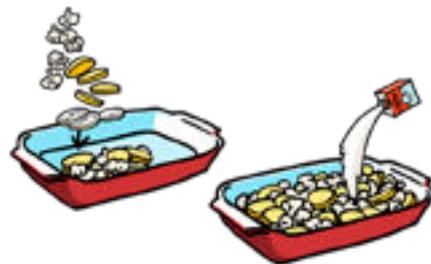
4

Faites préchauffer le four à 180°C.



5

Dans un plat à gratin répartissez l'oignon, le chou et les pommes de terre et. Puis versez la crème.



6

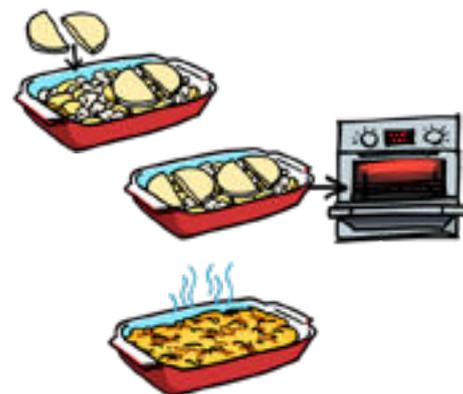
Avec un reblochon, coupez-le en deux. Recoupez chaque moitié dans l'épaisseur.

Si vous le souhaitez vous pouvez ensuite recouper chaque morceau en deux ou trois.



7

Déposez les morceaux de reblochon sur le dessus du plat et enfournez pour 15 à 20 mn, le temps de faire fondre le fromage.



## Infoplus

*Un gratin pomme de terre -légumes, parfait pour un plat complet.  
À accompagner d'agrumes – clémentines ou salade d'oranges – pour un repas équilibré.*



2 à 4 personnes  
ou 8 à 10 croquettes



10 mn de préparation,  
15 mn de cuisson



Facile

# Croquettes fromagères au chou-fleur

## Ingrédients



300g de chou-fleur cuit (frais ou surgelé)



100 g de Fromage frais à tartiner  
OU  
100g de fromage râpé  
(emmental, comté, cantal...)



3 cuillères à soupe rases  
de Maizena (30 g)



1 Œuf



Beurre ou huile (pour la poêle)



Sel, poivre



Au choix :  
1 cuillère à soupe de pesto,  
herbes (ciboulette, persil...),  
curry...

## Préparation

1

Couper en petits morceaux les bouquets de chou-fleur cuits.



2

Mélanger le fromage et l'œuf à la fourchette.



3

Ajouter la maïzena et bien mélanger.



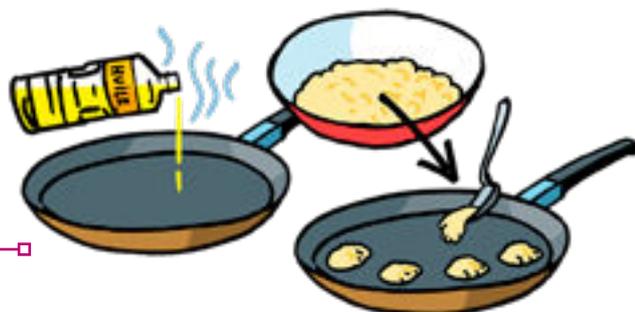
4

Ajouter le chou-fleur. Saler et poivrer, assaisonner à votre goût (pesto, épices, herbes...).



5

Faire chauffer une poêle légèrement graissée (beurre ou huile) et y déposer des petits ronds de la préparation à l'aide d'une cuillère à soupe.



6

Faire dorer les croquettes à feu moyen quelques minutes de chaque côté. Servir.



## Infoplus

*Une façon rapide et savoureuse d'utiliser un reste de légumes de saison (choux, courgettes, potiron...) et de le faire apprécier autrement qu'avec les recettes habituelles. L'hiver, accompagnées de crudités (betteraves ou carottes râpées, salade verte, mâche, endives...) et de féculents (pomme de terre vapeur, riz...), ces croquettes permettent de composer une assiette complète pour le dîner.*



6 à 8 personnes



Préparation 30 mn  
Cuisson 1 h



Facile

# Gâteau invisible aux légumes

## Ingrédients



500 g de navets ou de céleri rave



500 g de carottes



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



•3 œufs



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



120 g de farine



150 ml de lait ou de yaourt



Sel, poivre

## Préparation

1

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



2

Préchauffer le four à 190°.



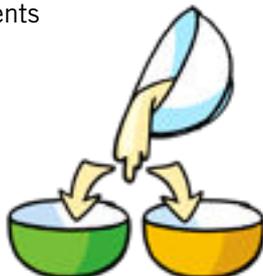
3

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



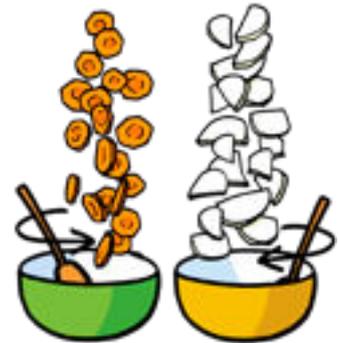
4

Répartir la pâte dans deux récipients différents



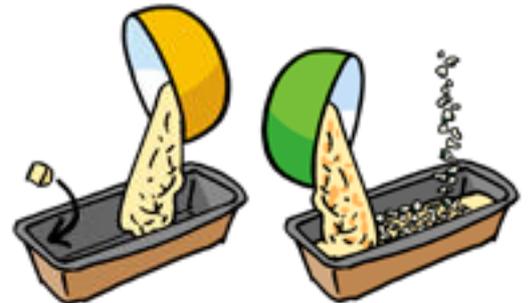
5

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



6

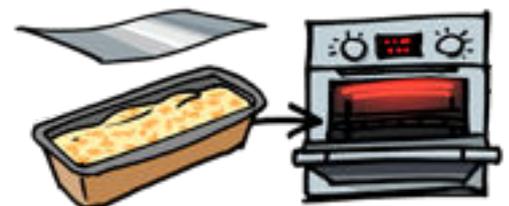
Beurrer le moule puis y verser les légumes blancs. Recouvrir de morceaux de roquefort puis ajouter les carottes.



7

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

Se déguste chaud, tiède ou froid.



## Infoplus

*Un cake façon mille-feuilles qui fera apprécier les légumes fondants.*

*Riche en protéines grâce aux œufs, au lait et au fromage, c'est un plat complet.*

# Desserts





6 personnes



Préparation 15 mn  
Au frais 1 heure mn



Très facile

# Charlotte aux fruits

## Ingrédients



1 vingtaine de boudoirs



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



500 g de fromage blanc à 40 %



2 sachets de sucre vanillé

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

## Préparation

1

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



2

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



3

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



4

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



5

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



6

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



7

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



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 15 mn  
Au frais 1h.



Très facile

RECETTE PROPOSÉE PAR:

Cercles  
Culinaires  
CNIEL\*

# Crème au chocolat

## Ingrédients



50 cl de lait (entier de préférence)



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



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



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

## Préparation

1

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



2

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



3

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



4

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



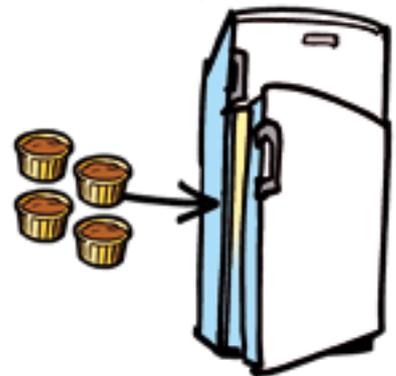
5

Verser la crème dans les ramequins.



6

Mettre au frais.



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 10 mn  
Cuisson 40-45 mn



Facile

# Flan aux pruneaux

## Ingrédients



¼ litre de lait



200 g de fromage blanc



3 œufs



60 g de sucre



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



12 pruneaux



Beurre

## Préparation

1

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



2

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



3

Mélanger la fécule au lait.



4

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



5

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



6

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



## Infoplus

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



6 personnes



Préparation 20 mn  
Cuisson 8 mn



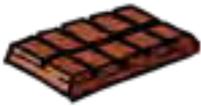
Facile

# Fondant au chocolat

RECETTE PROPOSÉE PAR:



## Ingrédients



150 g de chocolat noir pour dessert



80 g de beurre



3 œufs



80 g de sucre



60 g de farine



10 cl de lait demi-écrémé

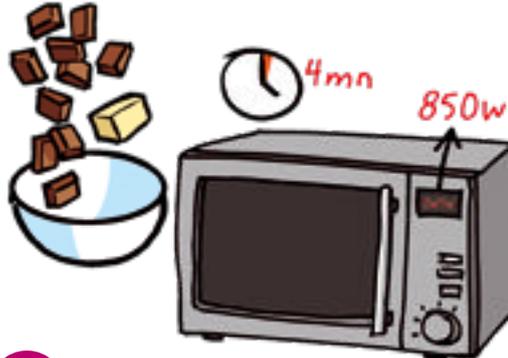


1 cuillère à café de levure

## Préparation

1

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



2

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



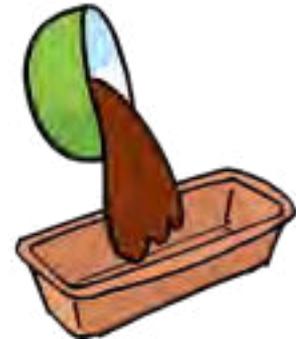
3

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



4

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



5

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





6 personnes



rapide



Facile

# Gâteau à la banane

## Ingrédients



2 pots de yaourt de farine



½ pot de yaourt de sucre



3 bananes mûres



100 g de beurre



1/2 sachet de levure

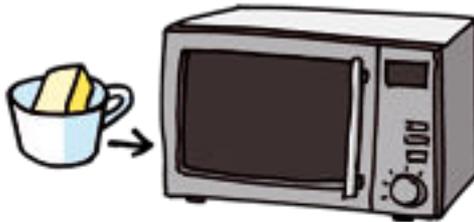


3 cuillerées à soupe de noix de coco râpée (facultatif)

## Préparation

1

Faire fondre le beurre.



2

Écraser les bananes en purée.



3

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



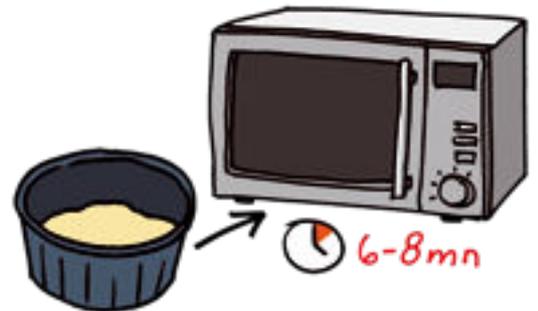
4

Verser dans un moule beurré.



5

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



6

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



## Infoplus

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



4 personnes



Préparation 5 mn  
Congélation : 2 h



Très facile

# Glace express aux fruits

## Ingrédients



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



2 yaourts nature



5 cuillères à soupe de sucre en poudre

## Préparation

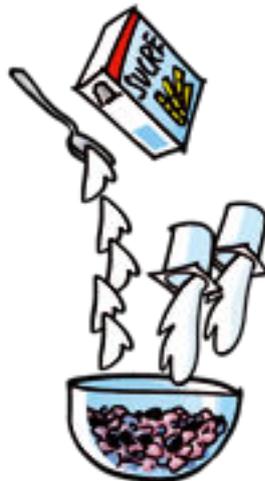
1

Verser les fruits rouges encore surgelés dans le mixeur.



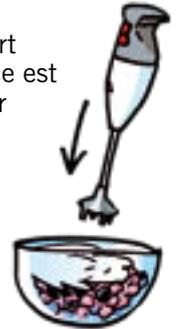
2

Puis ajouter le yaourt et le sucre en poudre.



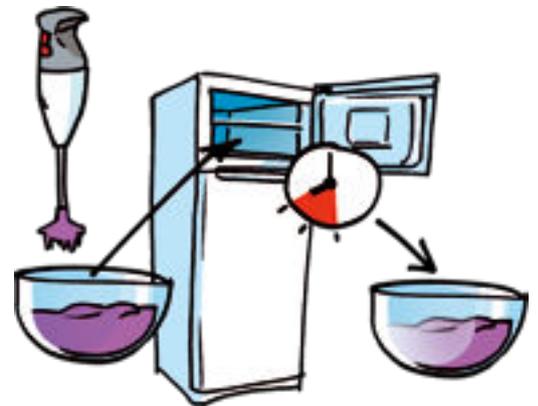
3

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



4

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



5

2 heures après servir avec une cuillère à glace.



## Infoplus

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



4 à 6 personnes



25 mn



Très facile

# Mini gâteaux masqués

## Ingrédients



120 g de lentilles ou haricots rouges cuits



80 g de sucre



1 sachet de sucre vanillé



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



40 g de maïzena



2 gros œufs



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

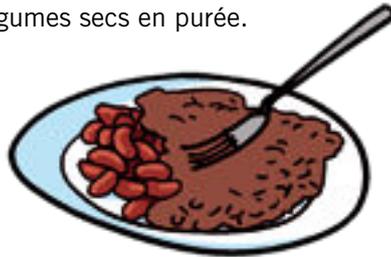


10 g de beurre

## Préparation

1

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



2

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



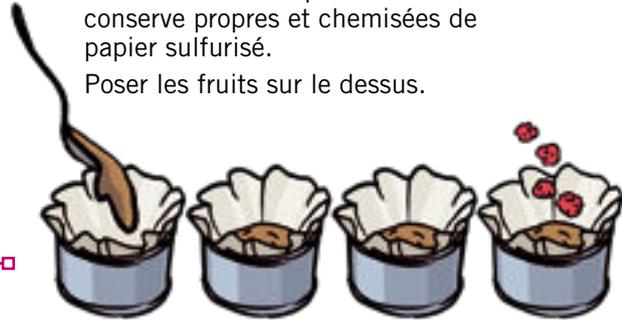
3

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



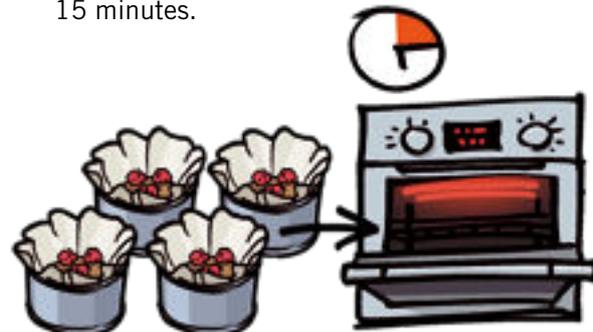
4

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



5

Cuire au four 170 °C durant 15 minutes.



6

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



## Infoplus

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



6 à 8 personnes



Rapide



Facile

# Pain irlandais aux fruits

## Ingrédients



400 ml de lait fermenté (lait ribot)



220 g de farine T55



120 g de flocons d'avoine



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



3 cuillères à café de bicarbonate de sodium alimentaire



1 pincée sel



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



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



100 g de sucre



beurre et farine (pour le moule)

## Préparation

1

Préchauffer le four à 170°C.



2

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



3

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



4

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



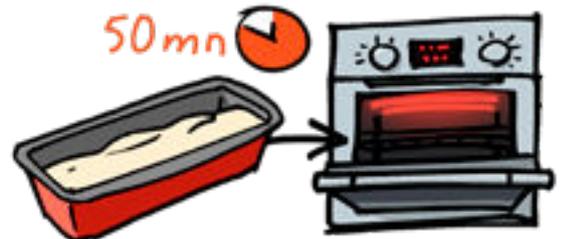
5

Verser dans un moule à cake beurré et fariné.



6

Cuire 50 minutes environ.



7

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



## Infoplus

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



4 personnes



30 minutes



Facile

# Dessert à la semoule

## Ingrédients



120 g de semoule moyenne



120 g de semoule fine



Fromage blanc (4 cuillères à soupe)  
ou 1 yaourt



50 g de sucre + 40g pour le sirop



1 sachet de levure chimique



1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger  
ou 1 pincée de cannelle  
ou 1 sachet de sucre vanillé



12 amandes ou raisins secs

## Préparation

1

Préchauffer le four à 200°.



2

Dans un saladier, mélanger les deux semoules avec le fromage blanc, le sucre (3 cuillères à soupe), la levure et le parfum choisi.



3

Mettre cette pâte dans un moule en tassant légèrement à la main.



4

Faire des croisillons avec la pointe d'un couteau pour obtenir un motif en losanges.



5

Enfourner 15 minutes.



6

5 minutes avant la fin de la cuisson, décorer avec une amande au centre de chaque losange.



7

Faire bouillir 8 morceaux de sucre avec 1 verre d'eau (20 cl) pour obtenir un sirop de sucre.



8

Dès la sortie du four, arrosez le gâteau avec le sirop de sucre. Laisser refroidir et déguster.



## Infoplus

*Un dessert spécial confinement sans farine ni œufs. Délicieux aussi au petit-déjeuner ou au goûter pour accompagner une compote et/ou un produit laitier non sucrés.*

 Une vingtaine de pièces

 30 à 40 mn

 Facile avec de la patience!

# Biscuits champignons trompe-l'œil

## Ingrédients



100 g de beurre mou



100 g de sucre



1 œuf



200 g de féculé de maïs ou de pomme de terre



1 cuillère à café de levure chimique



70 g de farine



10 à 20 g de cacao en poudre non sucré



une bouteille vide en plastique propre sans le bouchon

## Préparation

1

Battre le beurre avec le sucre.



2

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

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



3

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



4

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



5

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



6

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

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



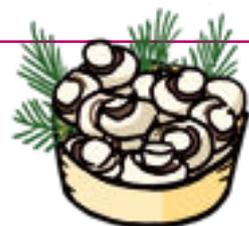
7

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



8

Présenter dans une boîte de camembert ou un panier.



# Cadeaux gourmands



# Des cadeaux gourmands au choix

---

## Le chocolat chaud à emporter

Kit à chocolat chaud : page **56**

Vous avez déjà probablement tout le nécessaire dans vos placards pour réaliser ces petites cuillères qui sauront régaler tous ceux à qui ils sont destinés. Faciles à conserver, ces cadeaux permettront de renouer avec un chocolat chaud traditionnel. Il suffit de laisser fondre le chocolat dans un bol rempli de lait bien chaud...

## Assortiment de truffes maison

Truffes au chocolat : page **57**

Truffes façon tiramisu : page **58**

Truffes chocolat-marrons : page **59**

Truffes enneigées : page **60**

**Pour changer de la recette traditionnelle, testez les truffes blanches...** et essayez l'ingrédient mystère biscuits à la cuillère ou boudoirs pour des truffes irrésistibles « tiramisu » et marron-chocolat.

Des recettes tellement simplissimes que les enfants aussi se régaleront à les préparer. Et s'ils se lèchent les doigts au cours de la recette, c'est possible, à condition de se laver les mains entre deux dégustations!

## Sans oublier les mendiants!

Chocolats mendiants maison : page **61**

Si simples à préparer, il suffit d'investir dans leur garniture (raisins secs, abricots secs, amandes, noisettes, noix, pistaches...) à personnaliser. Le plein d'assortiments maison dignes d'un chocolatier!

## Côté déco

*Il ne reste plus qu'à trouver les écrins pour les présenter et les offrir! Les cuits vapeur asiatiques en bambou, peut-être enfouis dans le fond de votre cuisine, sont parfaits pour servir les variétés chocolatées que vous aurez concoctées. Et pour les offrir, trouvez des boîtes à recycler. Le plus pratique ce sont les boîtes à fromages! Customisées et décorées, tapissées de jolies serviettes en papier ou de « napperons » découpés. À chacun sa créativité!*



6 personnes



30 minutes



Facile

# Kit à chocolat chaud

## Ingrédients



150 g de chocolat dessert (noir ou au lait)

### Pour parfumer ou décorer

Des épices (épices à pain d'épices, cannelle...), miettes de spéculoos ou morceaux de guimauve, bonbons chocolatés...

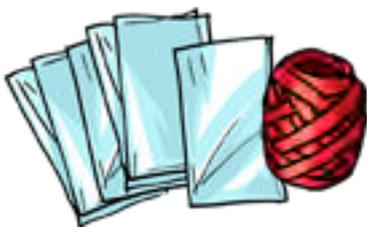
## Matériel



6 pots vides et propres de petit-suisses



6 cuillères en bois



6 sachets et 1 rouleau de bolduc



6 étiquettes maison (pour le mode d'emploi) en carton, perforées

## Préparation

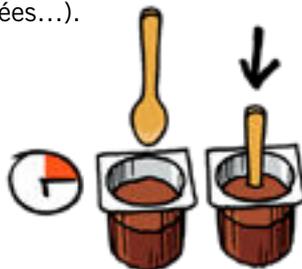
1

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Parfumer si vous le souhaitez. et le verser encore chaud dans les pots à 1/3 du bord.



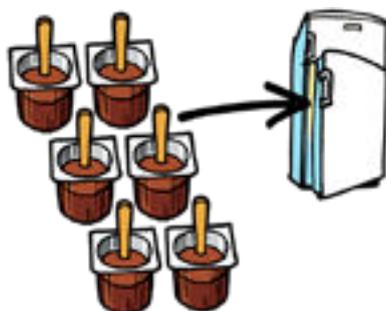
2

Attendre 15 minutes que le chocolat commence à durcir pour y planter la cuillère. Décorer éventuellement le dessus (miettes de spéculoos, dès de guimauve ou pastilles chocolatées colorées...).



3

Laisser refroidir au frais quelques heures.



4

Démouler et glisser les cuillères dans des sachets ou des pochettes que vous pouvez décorer selon votre inspiration, en glanant des idées sur internet.



5

Réaliser des étiquettes personnalisées avec la recette pour 1 personne (soit 1 cuillère par bol)





Pour 45 truffes



30 minutes



Facile

# Truffes au chocolat

## Ingrédients



50 g de beurre



200 g de chocolat pâtissier



25 cl de crème liquide entière

### Pour l'enrobage

Du cacao, des noisettes concassées, de la noix de coco râpée, des éclats de speculoos...



## Matériel



2 boîtes de camembert



Papier à dessin, pinceau et peinture

## Préparation

1

Faire fondre le chocolat



2

Mettre la crème à chauffer, puis lorsqu'elle arrive à ébullition, la retirer du feu et ajouter progressivement le chocolat en mélangeant sans arrêt, jusqu'à obtenir une crème homogène.



3

Ajouter le beurre, puis verser la ganache ainsi obtenue dans un plat. Mettre au frais pendant deux heures.



4

Pendant ce temps de repos, préparer l'enrobage en le dressant dans des assiettes. Classiquement, les truffes au chocolat se roulent dans du cacao non sucré.

Former les truffes et rouler dans les enrobages choisis.

Conserver au frais



5

Offrir dans des boîtes de fromages décorées.





Pour 30 à 40 truffes



30 minutes



Facile

# Truffes façon tiramisu

## Ingrédients



4 petits-suisseux ou 250 g de mascarpone



30 gr de café expresso serré



50 g de sucre glace



100 g de biscuits à la cuillère



Cacao en poudre amer

## Matériel



1 sac de congélation et 1 rouleau à pâtisserie



2 boîtes de camembert

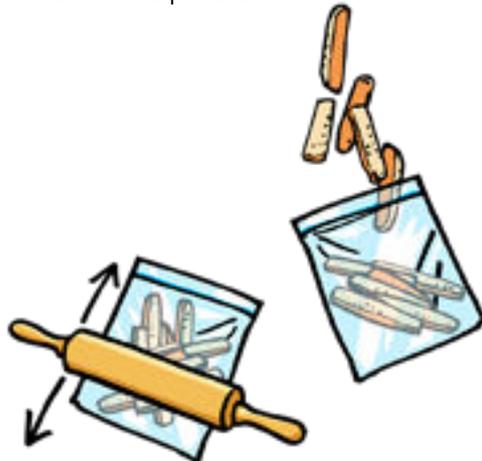


Papier coloré (cadeau, magazine...) et napperons en papier

## Préparation

1

Mettre les biscuits à la cuillère dans un sac de congélation et émietter avec un rouleau à pâtisserie de manière à obtenir une poudre.



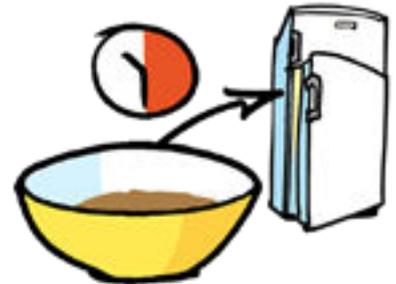
2

Ajouter le mascarpone (ou les petits-suisseux), le café froid et le sucre glace. Mélanger avec une cuillère à soupe en écrasant bien.



3

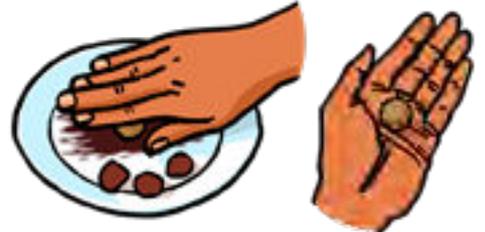
Mettre votre mélange au frigo pour 30 minutes minimum.



4

Former des boules et les rouler dans le cacao en poudre amer de manière à obtenir une truffe bien ronde. Recommencer jusqu'à épuisement du mélange tiramisu.

Laisser au frigo pendant 2h avant de déguster ou conserver au frais.



5

À offrir dans des boîtes de fromages décorées.





Pour 35 à 40 truffes



40 minutes



Facile

# Truffes chocolat-marrons

## Ingrédients



100 g de chocolat pâtissier



8 boudoirs ou biscuits à la cuillère



10 cl de crème fraîche ou 100 g de beurre



100 g de crème de marrons

### Facultatif

10 marrons entiers émiétés



## Matériel



1 sac de congélation et 1 rouleau à pâtisserie



2 boîtes de camembert



Papier coloré (cadeau, magazine...) et ruban cadeau

## Préparation

1

Faire fondre le chocolat



2

Dans un sac de congélation, réduire les boudoirs en poudre avec un rouleau à pâtisserie.



3

Incorporer la crème de marrons au chocolat fondu, ajouter la crème et les biscuits en miettes + ou - les marrons émiétés. Laisser reposer au frais (au moins 1h) jusqu'à consistance idéale pour modeler les truffes.



4

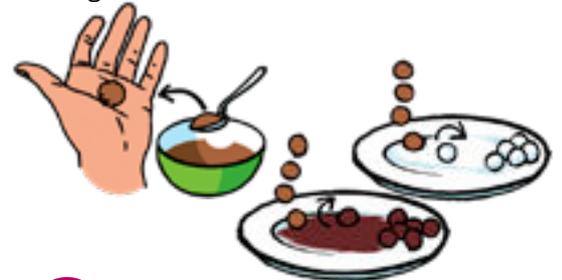
Préparer dans des assiettes, les ingrédients pour enrober: cacao, sucre glace.



5

Former une boule et la rouler dans le cacao en poudre amer de manière à obtenir une truffe bien ronde. Former une deuxième boule et la rouler dans le sucre glace. Recommencer jusqu'à épuisement du mélange.

Laisser au frigo pendant 2h avant de déguster. Puis conserver au frais.



6

À offrir dans des boîtes de fromages décorées.





Pour 20 truffes



Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Refroidissement : 2 h



Très facile

# Truffes enneigées

## Ingrédients



200 g de chocolat blanc à pâtisser



3 cuillerées à soupe de crème fraîche



80 g de noix de coco en poudre

**Facultatif :**  
zeste de citron non traité

## Préparation

1

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



2

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



3

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



4

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



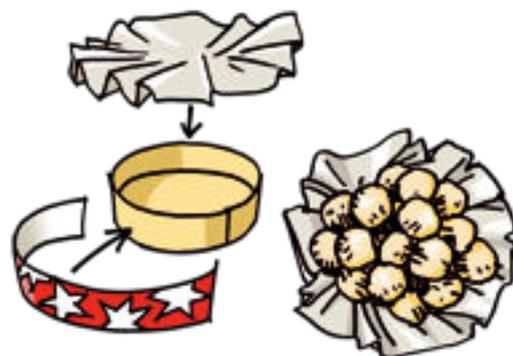
5

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



6

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



## Infoplus

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

 1 à 4 personnes  
selon les gourmands  
ou 20 chocolats

 30 minutes

 Facile

# Chocolats mendiants maison

## Ingrédients



200 g de chocolat  
ou 100 g + 100 g de chocolat  
(noir, lait, blanc, au choix)



Fruits secs au choix :  
raisins secs, abricots, figes...



Un mélange de fruits oléagineux non salés  
au choix : noix, noisettes, amandes,  
noix de coco (en lamelle ou en poudre)

## Matériel



2 briques de lait vides et propres



2 boîtes de camembert

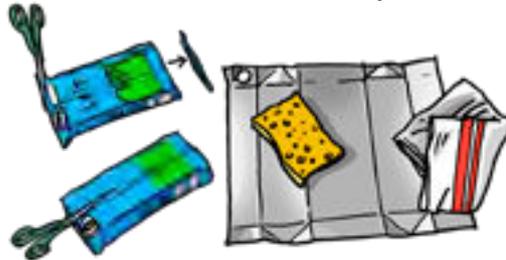


Papier coloré (cadeau, magazine...)  
et ruban cadeau

## Préparation

1

Découper les briques de lait, pour les rendre planes. Éventuellement retirer le bouchon. Les rincer et les essuyer.



2

Découper les fruits secs en petits morceaux. Mettre les différents ingrédients dans des ramequins. Installer à côté les briques de lait comme un « plaque » de travail.



3

Casser les chocolats et les faire fondre séparément au four micro-ondes ou au bain-marie.



4

Avec une petite cuillère, déposer le chocolat fondu sur la brique en espaçant de quelques centimètres.



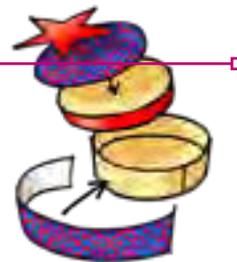
5

Parsemer chaque mendiant d'un choix de 2 ou 3 ingrédients, en variant les possibilités. Mettre les plaques au frais pendant 20 mn minimum.



6

Décorer les boîtes de camembert.



7

Retirer les mendiants de la brique. Garnir les boîtes cadeau.



## Infoplus

*Cette technique d'utilisation du revêtement anti-adhésif de la brique de lait facilite le démoulage et permet d'obtenir des palets de chocolats tout lisses (en dessous) et brillants. Des mendiants simples à réaliser, dignes de professionnels, dont le faible coût de revient dépend des ingrédients sélectionnés.*

# Alimentation, Santé & Petit budget, en bref

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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