



ON CUISINE SAIN et PAS CHER !

100

ASTUCES
& CONSEILS
tout simples



À moins de 2 euros

+30 nouvelles recettes
pour toute la famille

TOP
Santé

Une publication du groupe
 **MONDADORI FRANCE**

8 rue François Ory 92543 Montrouge cedex

Président / **ERNESTO MAURI**
Directrice de la rédaction / **SOPHIE DELAUGÈRE**
Rédaction / **ISABELLE DELALEU**
Conception graphique / **PALOMA PAROTTA**

Commission paritaire n°0613-K83418
Photogravure / **ARTO**
Imprimerie / **AUBIN IMPRIMEUR**,
chemin des Deux-Croix, 86240 Ligugé

PHOTOS: *Sucré Salé / Shutterstock*

Supplément gratuit offert avec le N° 258 de Top Santé. Ne peut être vendu séparément

EDITO

À table !

Se désensibiliser au superflu, redécouvrir les avantages du fait soi-même, préférer le naturel, réapprendre... à prendre le temps, apprécier de manger ensemble. Tous ces comportements, aujourd'hui redevenus "tendance", sont encore plus fondamentaux en temps de crise économique.

Pour autant, ce retour à la simplicité (et à l'anti-gaspi) doit aussi signifier manger sain, bon et pas cher. C'est ce que nous vous proposons de démontrer grâce aux astuces et recettes de ce mini-livre. Rien de mieux en effet que de passer aux fourneaux pour redonner du sens à notre alimentation.

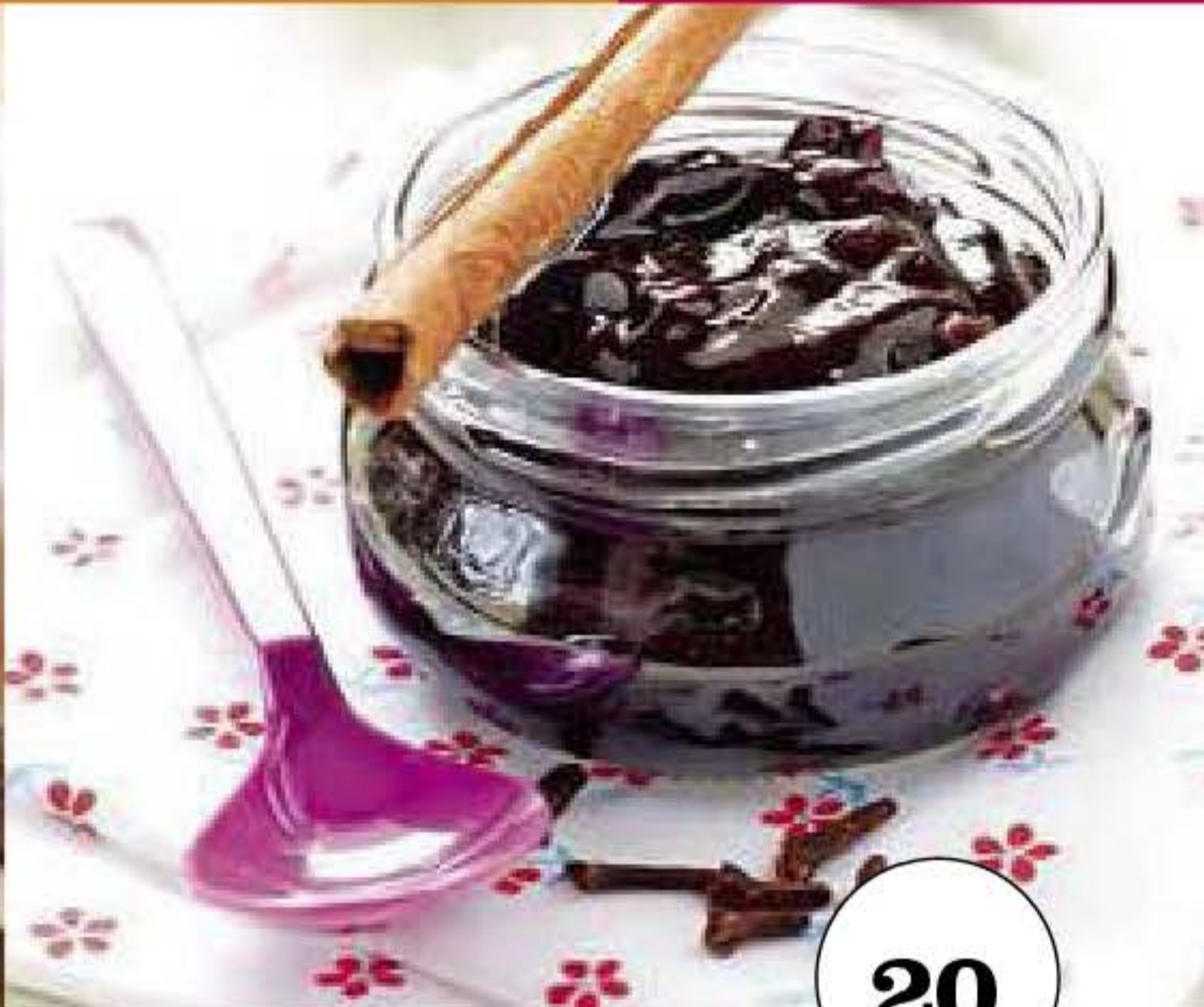


SOMMAIRE



6

**Mieux faire
ses courses**
C'est possible!



20

En cuisine
Les trucs faciles
à faire soi-même!

12



**On mange
quoi
?**

4

Les restes

Faites des
gourmandises
en deux temps
trois mouvements!

24





27

Trucs en vrac

Plein de conseils malins et rigolos pour ne plus rien jeter tout en se régaland!

+30
RECETTES
pour toute
la famille

À moins de 2 €



35

MIEUX FAIRE SES COURSES



1 S'ORGANISER

Faites à l'avance vos menus de la semaine : cela vous permettra de mieux équilibrer les repas et de les varier, de faire vos courses plus rapidement, et surtout de ne rien acheter d'inutile et de superflu, qui risquerait de se périmé.

2 PRÉVOIR UN « VIDE-FRIGO »

Un soir par semaine, pas de cuisine, on termine ce qui reste : petit fond de gratin, reste de viande, trois œufs qui traînent. On met tout sur la table. Chacun pioche ce qu'il préfère et on fait "frigo net" !

Un soir par semaine, pas de cuisine, on termine ce qui reste !

3 PÊCHER DES IDÉES

Nous n'achetons pas certains aliments simplement parce que nous ne savons pas comment les cuisiner.

Repérez, dans les grands magasins, les fiches cuisine près des rayons frais.

Surtout, n'hésitez pas à demander à vos commerçants (poissonnier, primeur, boucher...) des recettes pour cuisiner leurs produits en promotion : ils se feront un plaisir de vous donner leurs idées, et cela renouvellera vos menus.

4 BASE DE CALCUL

Quand vous faites vos courses, n'oubliez jamais de comparer les prix des aliments au kilo : vous aurez quelques surprises en constatant que les moins chers ne sont pas toujours ceux auxquels vous pensiez.



5 COMPARER

Nous disposons, en moyenne, de 3 enseignes de proximité différentes autour de chez nous. Pourquoi ne pas faire jouer la concurrence ? Sur tous les produits de base d'épicerie, comparez les prix de chacun et inscrivez-les dans un petit carnet. Vous saurez ainsi où acheter au meilleur prix.

6 L'HEURE DES COURSES

C'est une règle de base, mais on l'oublie trop souvent : il ne faut jamais faire ses courses le ventre vide, car la faim nous pousse alors vers les achats de produits alimentaires superflus, sucrés et gras, industriels, etc. Bref, inutiles et qui font vite grimper le ticket de caisse. On y va toujours après un repas pour avoir moins de tentations.

INFOS+

7

CHASSER LES BONNES PROMOS

Pour connaître les bons plans du moment, surfez sur le site

www.les-bonnes-promos.com, qui

en recense pour vous, jour après jour, plus de 600 000 sur toute la France. Vous pouvez vous abonner à la newsletter pour les recevoir chaque semaine.



8 ACHETER MOINS, MAIS PLUS SOUVENT

Beaucoup de familles font de grosses courses au supermarché pour une à deux semaines, mais cela est propice aux achats superflus et au gâchis.

Mieux vaut faire des petites courses tous les 2 jours, pour mieux profiter des bonnes affaires et acheter en fonction de ce dont on a vraiment besoin le jour J.

9 VALORISER LES PETITS PRODUCTEURS

Moins il y a d'intermédiaires entre les aliments et vous, plus les prix sont bas, pour une meilleure qualité. Fréquentez les petits producteurs des fermes environnantes.

10 TOUT EN VRAC

Pâtes, riz, légumes secs, céréales, sucre, fruits secs et épices sont beaucoup moins chers sans emballage, et vous achetez exactement la quantité que vous souhaitez. Conservez-les ensuite dans des bocaux hermétiques.

11 ALLER AU MARCHÉ

À peine une ménagère sur 3 y fait ses courses, et pourtant c'est là que sont les meilleurs produits de saison, pas plus chers, surtout si vous venez en fin de marché, quand les commerçants bradent les fins d'étalages : 3 kilos de carottes pour le prix de 2, 2 choux-fleur pour le prix d'un... Affaires garanties, surtout si vous devenez une fidèle.

Fréquentez les petits producteurs des fermes environnantes !



12



VIVE LE TROC !

Votre voisine a des poules et vous plusieurs pommiers, vous faites des confitures et elle des sauces tomates : **échangez ! C'est astucieux économique et convivial.**

13 LES CUEILLETES ORGANISÉES

www.chapeaudepaille.fr

Vous y récolterez vous-même asperges, fraises, blettes ou choux-fleurs et les paierez à peine moitié prix. C'est amusant et le matériel est fourni. Astucieux, www.les-petits-ruits-solidaires.com met en liaison les personnes dont les jardins débordent de fruits ou légumes et celles prêtes à venir les ramasser gratuitement.

INFOS+

14

ZAPPER LES FAUSSES PROMOS

Les produits vendus en tête de gondole ne sont pas forcément intéressants financièrement.

Comparez toujours !

Même chose pour les lots. Ils ne sont avantageux que si vous êtes sûre de les utiliser. Attention notamment aux produits vite périmés.



15 LES PETITS RUISSEAUX...

Adopter de nouveaux réflexes : acheter mieux et cuisiner soi-même, c'est gagner chaque jour 2 ou 3 euros sans difficultés. Faites le calcul sur 1 mois et sur 1 an. Voilà de quoi vous motiver !

16 AMAP : GAGNANT-GAGNANT

Récupérer chaque semaine un panier gourmand (légumes et fruits, œufs, fromages, viandes) de qualité, sain et très souvent bio, avec des facilités de paiement, et permettre en même temps au producteur de valoriser ses cultures : c'est le but des AMAP (Associations pour le maintien de l'agriculture paysanne). Toutes les informations sur ce partenariat entre les producteurs et les consommateurs : www.reseau-amap.org

17



PRISE DE CONSCIENCE

Manger mieux et jeter moins, c'est aussi un acte citoyen. En Europe, un tiers de la nourriture produite finit à la poubelle. Chaque Français jette en moyenne 20 kilos de nourriture par an, dont 7 kg de produits encore emballés. La quantité de denrées alimentaires jetées pourrait sauver de la faim des millions de personnes.

18 HALTE AU SUPERFLU

Plus les produits sont complexes, moins ils sont utiles. Pas besoin de 4 sortes de laitages, de 3 boîtes de céréales, de 5 sortes de biscuits ! Choisissez des aliments simples que vous pourrez ensuite utiliser de multiples façons.

19 PARTIR EN ASIE

Les grands supermarchés asiatiques proposent de nombreux produits à bas prix. C'est l'endroit rêvé pour acheter du riz en grande quantité, mais aussi découvrir de nouveaux légumes, des épices et des fruits exotiques généralement très abordables.

20 ON ÉPLUCHE !

Évitez les produits type salade toute prête, carottes déjà râpées ou blancs de poireaux épluchés : leur prix est prohibitif et le gain de temps minime. Vous avez bien 5 minutes pour économiser quelques euros !

21 ACHETER DE SAISON

Pour payer moins cher et profiter d'aliments au top de leurs saveurs et de leurs apports nutritionnels, choisissez-les de saison. Il est évident que les tomates ou les fraises vous coûteront un bras en janvier et ne seront pas au top question goût !

INFOS+

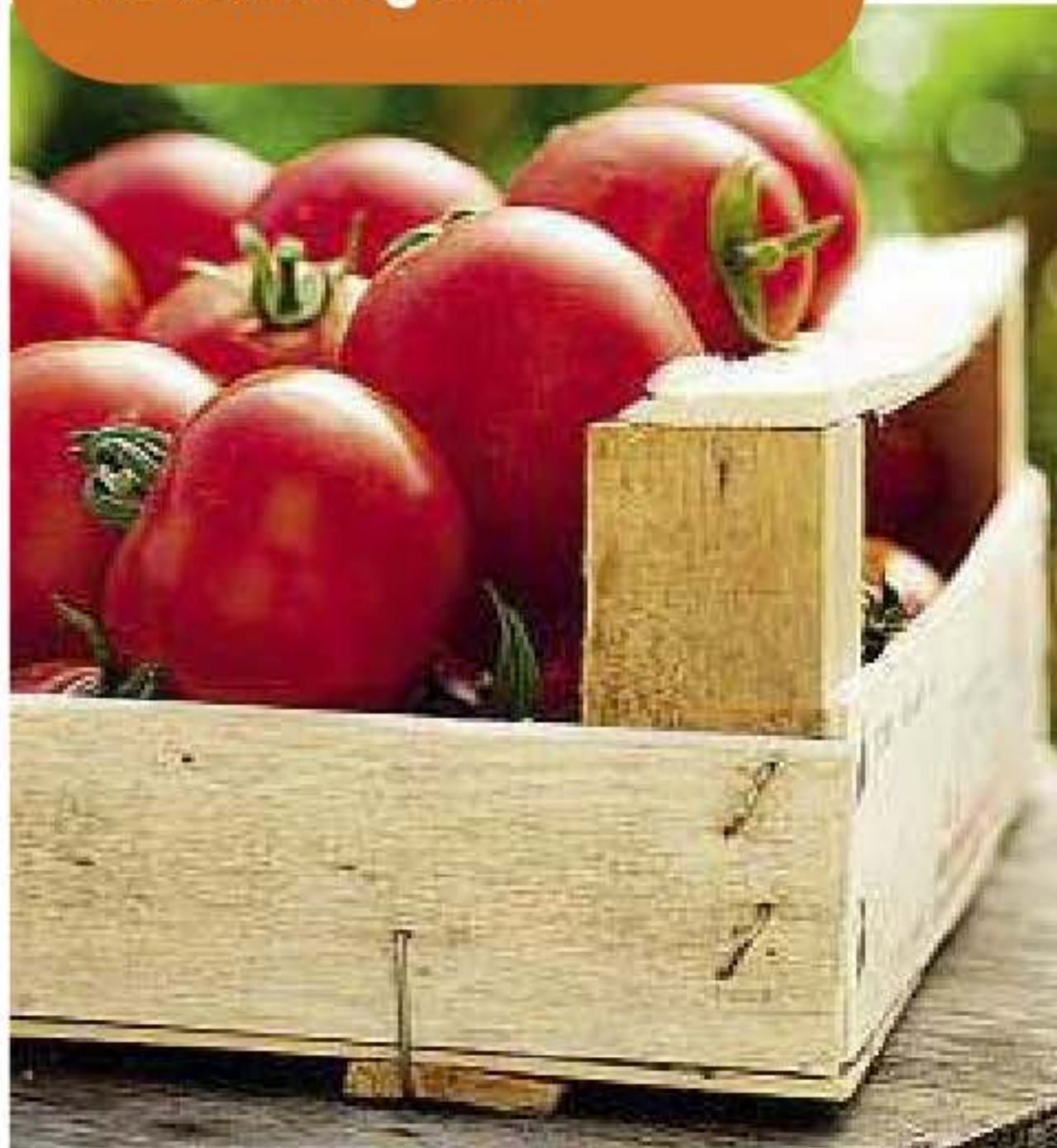
22

LA JOUER LOCAL

Pourquoi acheter des tomates espagnoles, des haricots verts du Kenya ou du raisin italien quand il en pousse dans votre région ?

Des études ont montré qu'un repas moyen parcourait environ 3 000 km.

Les produits cultivés loin de chez nous arrivent moins frais, et ont un impact néfaste sur l'environnement. Privilégiez les produits de votre région.





23

VIVE LES SARDINES À L'HUILE !

Ultra-riches en bons acides gras, en phosphore et en calcium, elles sont délicieuses et économiques (1 €/personne). Choisissez-les à l'huile d'olive vierge ou de colza. Après égouttage, parsemez-les de persil frais, arrosez-les d'un jus de citron, et servez-les simplement avec des pommes de terre vapeur. Vous pouvez en faire une sauce, avec des tomates concassées et des olives, pour des spaghettis.

→ LA BONNE IDÉE :

Achetez-en un stock et laissez-les vieillir : elles deviendront gastronomiques après quelques années.

INFOS+

24 THÉ OU CAFÉ ?

Les deux si vous les achetez en vrac.

Bannissez les machines à dosettes. Celles-ci sont hors de prix et ne sont pas forcément recyclables.



25 LE THON, C'EST TROP BON !

En salade composée, pour des sandwichs ou les crêpes, dans les pâtes ou en salade de riz, en mousse ou pour farcir un avocat et des tomates... La boîte de thon au naturel est indispensable dans vos placards. Ce poisson économique et sain vous dépannera toute l'année.

26

REDÉCOUVRIR L'EAU DU ROBINET

Pas de sodas, de jus de fruits ou même de lait à table : comme le rappellent les spécialistes, l'eau est la seule boisson indispensable. Celle du robinet est parfaitement saine, profitez-en : à raison de 5 verres/jour, elle vous coûtera 0,05 €/mois environ contre 4 à 5 € en bouteille.

Si vous trouvez qu'elle présente un petit goût chloré, mettez-la 1 h au frigo.



27 MISER SUR LES BONS POISSONS

Il n'y a pas que la lotte, la sole et le bar sur les étals. On peut trouver de très bons poissons, bon marché. Optez pour les sardines, le maquereau, le lieu, le merluchon, le carrelet... Deux fois par semaine, c'est l'idéal. Et là encore, les tarifs suivent les saisons.



On peut trouver de très bons poissons, bon marché.

28 FUTÉS, LES FÉCULENTS

Pâtes, riz, pommes de terre, mais aussi la vaste famille des céréales peuvent composer un plat principal accompagnés de légumes. Sains et économiques, ils plaisent à toute la famille et rassasient une tablée d'ados.



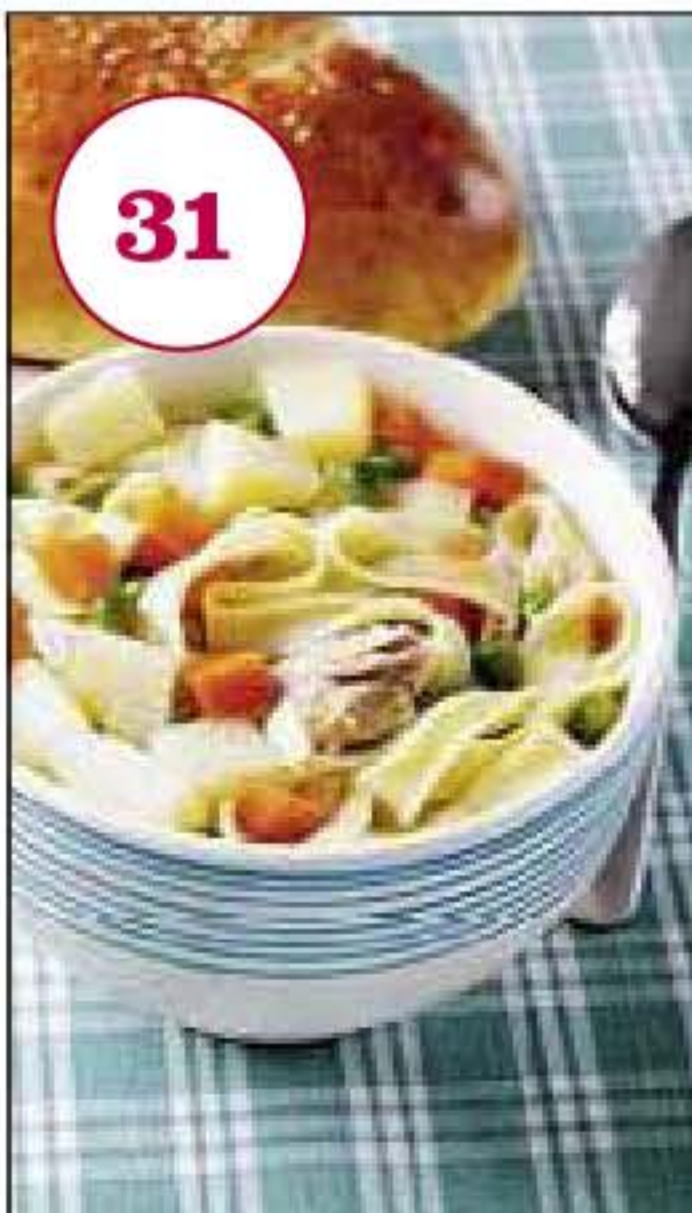
29 UN PLAT COMPLET

Du moment qu'il contient des légumes, un plat complet est suffisant : pas besoin d'entrée, même quand on reçoit ! On gagne ainsi en temps de préparation, et bien sûr on fait quelques économies, surtout si on avait tendance à acheter de la charcuterie ou des crudités semi-préparées.

30 DE JUSTES PORTIONS

Dans une famille, tout le monde n'a pas le même appétit et on cuisine souvent trop, d'où les restes. En ce qui concerne la viande et le poisson, n'en achetez pas plus qu'il n'en faut. Chez les commerçants, ne vous laissez pas imposer plus que ce que vous avez demandé.

Chez les commerçants, ne vous laissez pas influencer, n'achetez pas plus qu'il n'en faut !



31

SOUPE-REPAS

Pour qu'elle devienne un vrai plat complet du soir, ajoutez par personne une petite poignée de pâtes, de riz ou de lentilles corail, ou même une petite boîte de pois chiches cuits 10 min avant la fin de la cuisson. Et, pourquoi pas, de petits morceaux de jambon, de poulet ou d'autre viande qui resteraient dans le réfrigérateur. Faites suivre d'un yaourt et d'un fruit, et le dîner est parfait, léger mais copieux.



32 PENSER AUX MOULES !

Riches en protéines et en minéraux, pauvres en matières grasses, elles sont parfaites pour la santé et le porte-monnaie, à condition de ne pas les noyer sous la crème et de ne pas les servir avec des frites. Le riz nature leur va aussi très bien.

33 IL EN RESTE ?

Récupérez les moules et retirez leur coquille. Faites réduire le jus de cuisson avec 1 cc de Maïzena, ajoutez un peu de crème épaisse et remettez les moules : vous obtiendrez une superbe sauce pour un poisson vapeur, qui se congèle facilement.

INFOS+

34

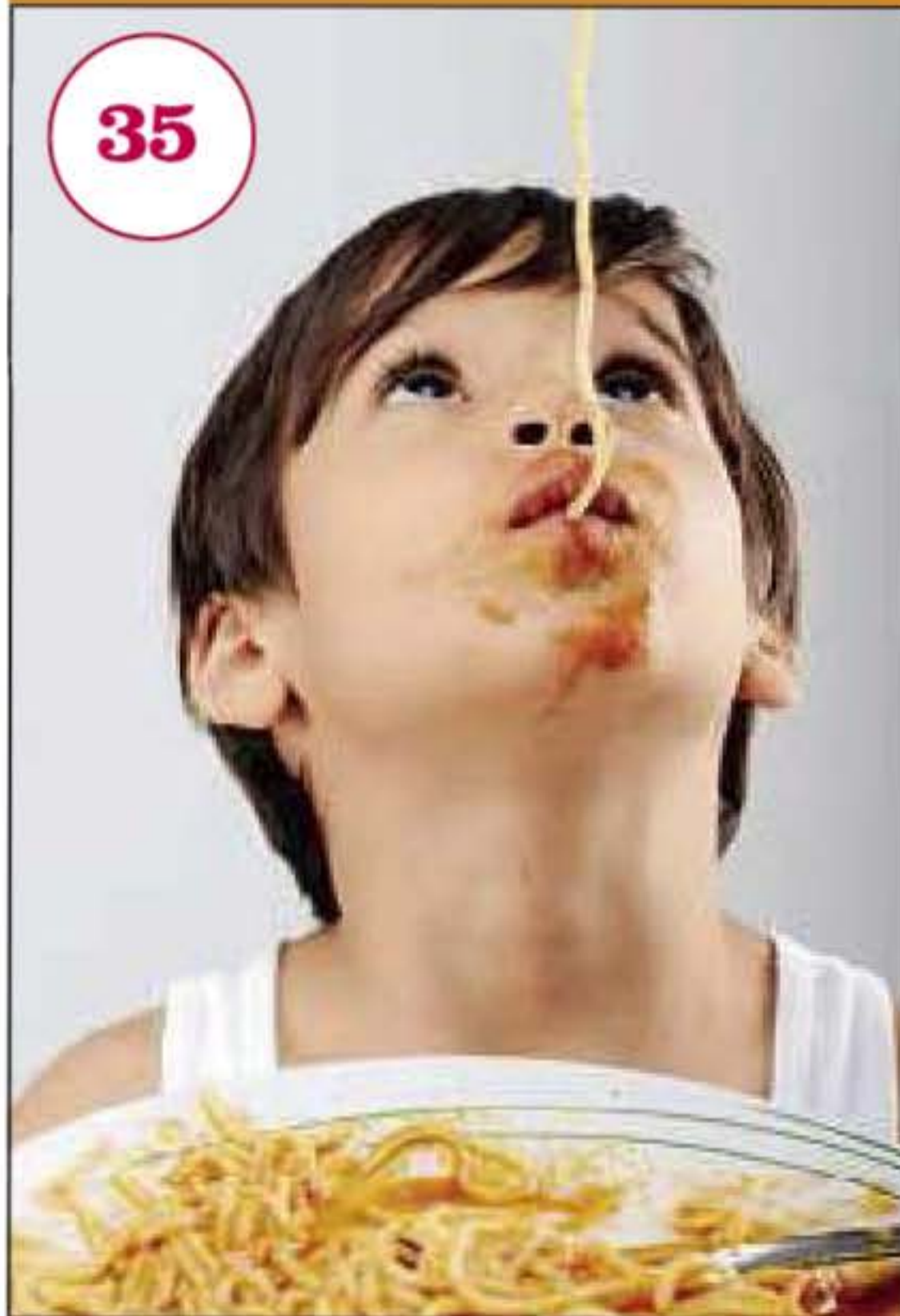


BŒUF : MOINS, MAIS MIEUX

En excès, la viande rouge est nocive pour le système cardiovasculaire, car riche en acides gras saturés. Sur le plan écologique, il s'avère aussi raisonnable de réduire sa consommation. Une fois ou deux par semaine suffit. On fait alors des économies qui permettent d'acheter de meilleurs morceaux.



35



CHOUETTE, ENCORE DES PÂTES !

Vous pouvez parfaitement les mettre au menu plusieurs fois par semaine. Cuisinez-les à l'italienne, avec des légumes crus ou vite saisis, un filet d'huile d'olive, du basilic et une touche de parmesan, Ainsi, elles restent légères mais rassasiantes. Évitez celles à cuisson rapide ou fraîches et vous pourrez en abuser sans crainte.

36 MOLLO SUR LES SODAS

Ils viennent d'être taxés, leur prix augmente. Surtout ils n'apportent que sucres superflus, nocifs pour la santé et le poids. À éviter.



37 DES LÉGUMINEUSES À REDÉCOUVRIR

Lentilles, haricots secs et pois chiches : tous sont riches en fibres et en protéines végétales (dont nous manquons trop souvent). Pratiques, saines et rassasiantes, les légumineuses sont imbattables niveau prix. Sèches, il faut les faire tremper. En conserve ou au naturel (légèrement plus chères), elles sont ultra-rapides à cuisiner et peuvent être mises au menu quasiment tous les jours.

38 RÉINVESTIR SA CUISINE

Ne pas vivre la préparation des repas comme une corvée : c'est gratifiant et économique. Bien plus que de passer son samedi dans un supermarché à chercher des plats tout prêts. Autant prendre du plaisir à cuisiner et considérer ces moments comme riches et créatifs.

39 HALTE AUX VIENNOISERIES

Elles sont industrielles et gavées de mauvaises graisses (dont l'huile de palme) ou chères à la boulangerie. Réservez-les aux exceptions, et revenez aux bons vieux goûters d'antan : pain, beurre, chocolat, confiture, miel. Bien meilleurs pour la santé et bien meilleur marché.

Les viennoiseries qui viennent des boulangeries sont chères...



INFOS+

40 OUBLIER LE LIGHT

Crème, beurre, laitages, biscuits... Les produits allégés sont beaucoup plus chers, bourrés d'additifs, moins savoureux et sans intérêt réel pour mincir.

Préférez les vrais produits, mais consommez-en avec modération, tout simplement.





41

VIVE LES ŒUFS

Ils fournissent des protéines de très bonne qualité, et tout le monde les aime. **Préférez des œufs fermiers**, issus d'animaux élevés en plein air, les graisses contenues dans le jaune seront de meilleure qualité. Comptez 2 œufs par personne en plat principal, une à deux fois par semaine.

42 FROMAGE OU DESSERT ?

Pour finir votre repas, opter plutôt pour un yaourt nature et un fruit (pour ses fibres et ses vitamines) que pour du fromage et un produit lacté industriel. Et n'insistez pas si vous n'avez plus faim.

43 MIEUX GÉRER SON FRIGO

Les aliments juste achetés, comme les laitages, vont dans le fond car on met devant les plus anciens, à consommer plus rapidement. Cela évite de se retrouver avec des produits périmés qui finiront à la poubelle.

UN DESSERT ? HEU...

En fin de repas, vous n'avez plus faim ? Ne vous forcez pas à manger un laitage et/ou un fruit si vous vous sentez déjà rassasié. Soit vous le gardez pour plus tard, soit vous le mangerez demain. Respecter ses sensations alimentaires est essentiel pour ne pas prendre de poids.



44

EN CUISINE

45 BOUILLON MAISON

Faites dorer vos pelures de légumes, carcasses de poulet, de poisson ou de crustacés dans une cocotte avec de l'huile d'olive, des épices et des herbes. Couvrez d'eau et laissez mijoter 1 h ou 2, le temps que le liquide se parfume et se concentre. Vous obtenez ainsi un bouillon pour un risotto ou une soupe légère.



46 RÂPÉ HAND-MADE

Râpez vos restes de fromage, mélangez-les et enfermez-les dans un sachet hermétique type congélation. Vous utiliserez votre râpé maison pour un gratin, des croque-monsieur, pour agrémenter une soupe. **Si le mélange est un peu sec, vous le mouillerez de lait avant de l'étaler.** Il en reste beaucoup ? Faites donc une fondue ! Vous-y tremperez des morceaux de pain rassis, des tomates cerises, des radis ou des pommes de terre cuites vapeur coupées en cubes.



47

SMOOTHIE BON PRIX

Ils sont très simples à faire (il suffit d'un blender) et permettent d'utiliser des fruits un peu avancés. Pensez à y ajouter un fruit qui donne de la consistance (banane, mangue) et du jus d'orange ou de pamplemousse frais. Vous pouvez changer de recette tous les jours, en fonction de la saison. Bien moins chers et meilleurs que dans le commerce.



48

FAIRE SES YAOURTS

Pour le prix d'un litre de lait, on fait facilement 7 yaourts (dont un à réutiliser pour la prochaine tournée) : à 16 centimes au lieu de 40 le pot, la yaourtière est vite rentable (premiers prix à 20 €). Certaines permettent de faire des fromages blancs et des faisselles. On devient vite créatif pour trois fois rien, et les recettes gourmandes pullulent.

49 RÉALISER SES CONFITURES

Profitez des fruits en promotion ou gratuits (jardin, fin de marché) pour renouer avec les traditions.

Avec 1 kg de sucre pour 2 kg de fruits, vous ferez de délicieuses confitures.

Pensez à récupérer les bocaux vides (haricots verts, cornichons, etc.).

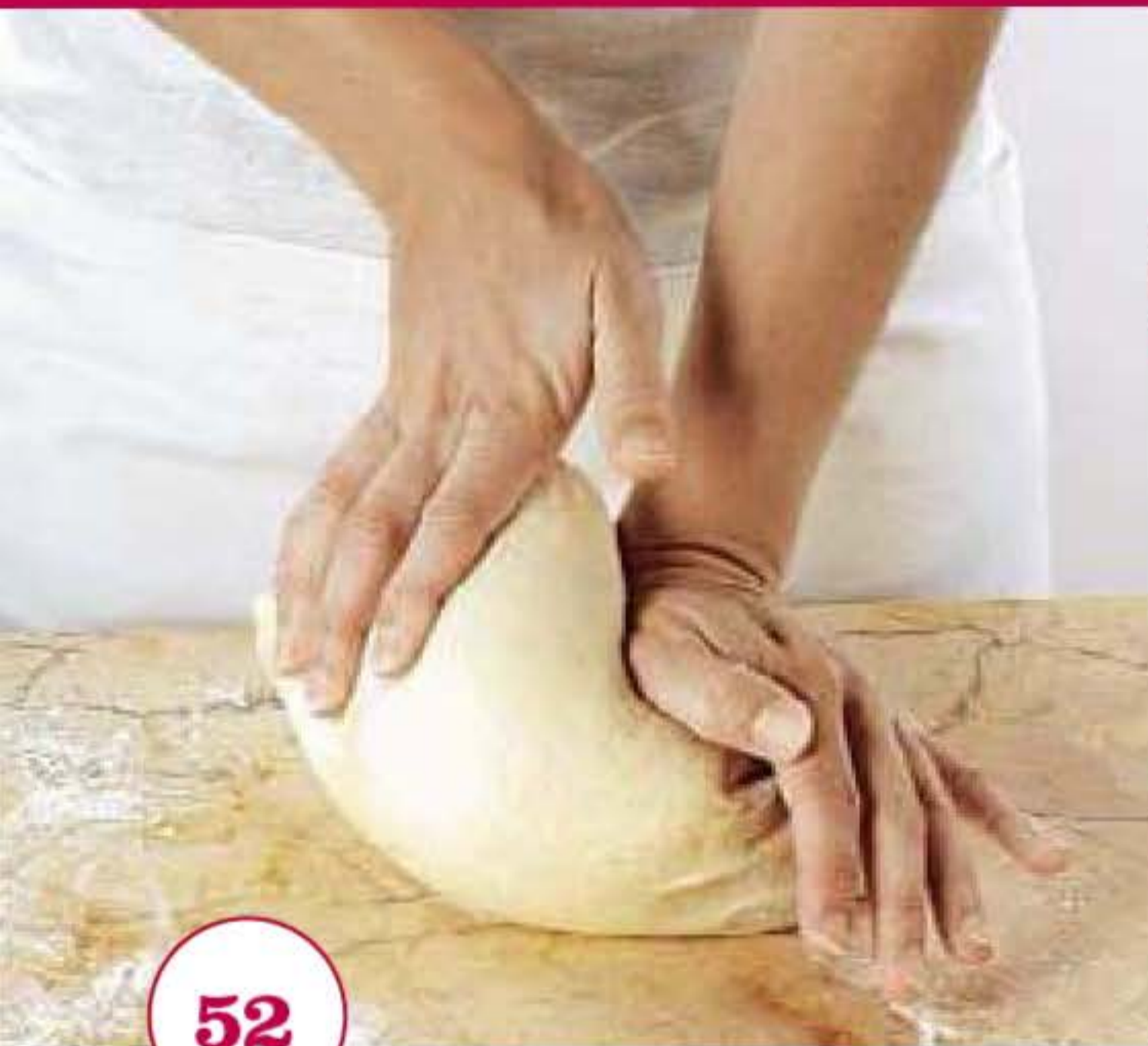
50 VIVE LES CONSERVES !

Un peu de patience, une cocotte-minute, et on réalise des conserves de fruits et légumes de saison, quand les produits sont en pleine maturité et à bas prix.

Stockez bocaux et pots, vous n'aurez qu'à racheter des couvercles et des joints.

51 COMME CHEZ LE GLACIER

Les glaces et sorbets maison sont simples à réaliser, assez inratables, et possèdent des saveurs qui n'ont rien à voir avec celles du commerce. Vos crèmes glacées ne contiendront aucun conservateur ni épaississant, et vous doserez vous-même le sucre et les matières grasses.



52

CUIRE SON PAIN

L'effet de mode est passé, mais le plaisir et les économies restent ! Selon le journal *60 millions de consommateurs*, le prix d'un kilo de pain maison revient à 0,72 €, moins qu'une baguette de 250 g chez le boulanger. Cela permet également de préparer des pains de bonne conservation, complets, aux céréales, aux olives, aux épices, aux graines ou aux fruits secs, mais aussi des brioches pour le goûter.

Le prix d'un kilo de pain maison revient à 0,72 €, bien moins qu'une baguette de 250 g !

INFOS+

53

ÇA PÉTILLE !

Réaliser un litre d'eau pétillante pour moins de 15 centimes, c'est désormais possible.

Investissez dans un appareil à gazéifier l'eau du robinet, qui marche sans électricité. Il suffit de remplir la bouteille d'eau, la visser à l'appareil, appuyer sur un bouton et ajouter un arôme. Pas besoin de canette ni de bouteille, pour des boissons qui évolueront au gré de vos envies.



54 CROISSANTS TOUT CHAUDS

On trouve de la pâte feuilletée fraîche au rayon pâtisserie du supermarché, et en promotion si la date de péremption se rapproche. Profitez-en, faites exceptionnellement une tournée de croissants et congelez-la. À réchauffer pour un brunch ou un petit déjeuner festif.



55 SOURIRE À SON BOULANGER...

Et lui acheter de la pâte à pain, parfaite pour une pizza maison et bien plus intéressante que celle des supermarchés ! Avec moins d'1 € et des restes, vous ferez une énorme pizza pour 6 personnes.

56 SALADE FANÉE

Juste un peu ? Trempez-la dans de l'eau vinaigrée une quinzaine de minutes. Vraiment défraîchie ? Glissez-la dans une soupe. Hop, ni vu ni connu !

57 MES SUCRES AROMATISÉS

À la menthe, à la rose, à la vanille, au citron : les sucres aromatisés sont délicieux mais coûtent les yeux de la tête. Dans un bocal hermétique, transférez du sucre blanc ou roux et l'arôme naturel de votre choix : feuilles, pétales de fleur, gousses (pour la vanille, même si ses grains ont été grattés), zestes, tous bien secs. Idéal pour parfumer café, thé, laitages, pâtes à tarte ou à gâteau.





LE BON ZESTE

Ne jetez pas vos agrumes quand vous les pressez : râpez-les légèrement (sans toucher à la partie blanche, amère), et faites sécher les zestes obtenus : vous les utiliserez pour parfumer une pâte à tarte, une compote, du thé, du sucre, des sauces pour la viande ou le poisson. Qu'ils soient bio ou non traités, pensez quand même à les nettoyer avant de les râper, avec une petite brosse à ongles.

59 UNE VIE APRÈS LE STEAK

Redécouvrez les bas morceaux du boucher, à tout petit prix mais aux grandes saveurs. Longuement mijotés avec des légumes, ils vont enchainer vos papilles et varier vos menus : joues de bœuf ou de porc, cœur, langue, rognons... Redécouvrez les produits tripiers traditionnels et chipez des idées sur le site www.produitstripiers.com.



L'HUILE DE CETTE BOÎTE, J'EN FAIS QUOI ?

Poivrons, thon, sardines : si vous les égouttez, ne jetez pas l'huile d'olive ou de colza. Vous la rentabiliserez en parfumant la vinaigrette ou pour faire sauter des légumes.

Redécouvrez les bas morceaux du boucher, à tout petit prix !

61 SURPLUS

Si vous cuisinez beaucoup, au lieu d'oublier les restes dans le réfrigérateur, mettez-les en petites barquettes au congélateur (à consommer dans les 2 mois). Idéal pour une soirée en solo ou pour manger au bureau.

ET LES FANES ?

Radis, jeunes carottes ou navets : ne jetez plus leur abondante chevelure ! Les fanes se cuisinent en soupes (lavées, essorées, avec un petit oignon et une pomme de terre pour un velouté), en gratin ou en croquettes, juste hachées, revenues et mélangées à d'autres légumes et aromates.



62

63 DES FRUITS TROP MÛRS

Faites une compote ! Retirez les parties abîmées, pelez et coupez les fruits en morceaux et mettez-les à mijoter doucement, à la casserole, avec un jus de citron (ou d'orange), une cuillère de miel, de la cannelle ou de la vanille. Vous pouvez utiliser toutes sortes de fruits, le résultat est toujours parfait !

64 AVEC UN RESTE DE VIANDE

Vous n'avez que l'embaras du choix : hachis façon parmentier (avec une purée de légumes), pain de viande (en y ajoutant œufs, lait,



herbes et épices, oignons ou champignons) à faire cuire au bain marie. Avec la même préparation, vous pouvez confectionner des boulettes à griller. Dans tous les cas, c'est inratable et toujours savoureux.

65 MON RESTE DE RIZ OU DE PÂTES

Il peut finir en salade, mais pas seulement : recyclez-le discrètement dans un gratin de viande ou de légumes, des légumes farcis, une omelette, ou une soupe, à la place des pommes de terre.

J'en fais quoi ?

66

DES RESTES DE PAIN

RASSIS POUR DU PAIN PERDU

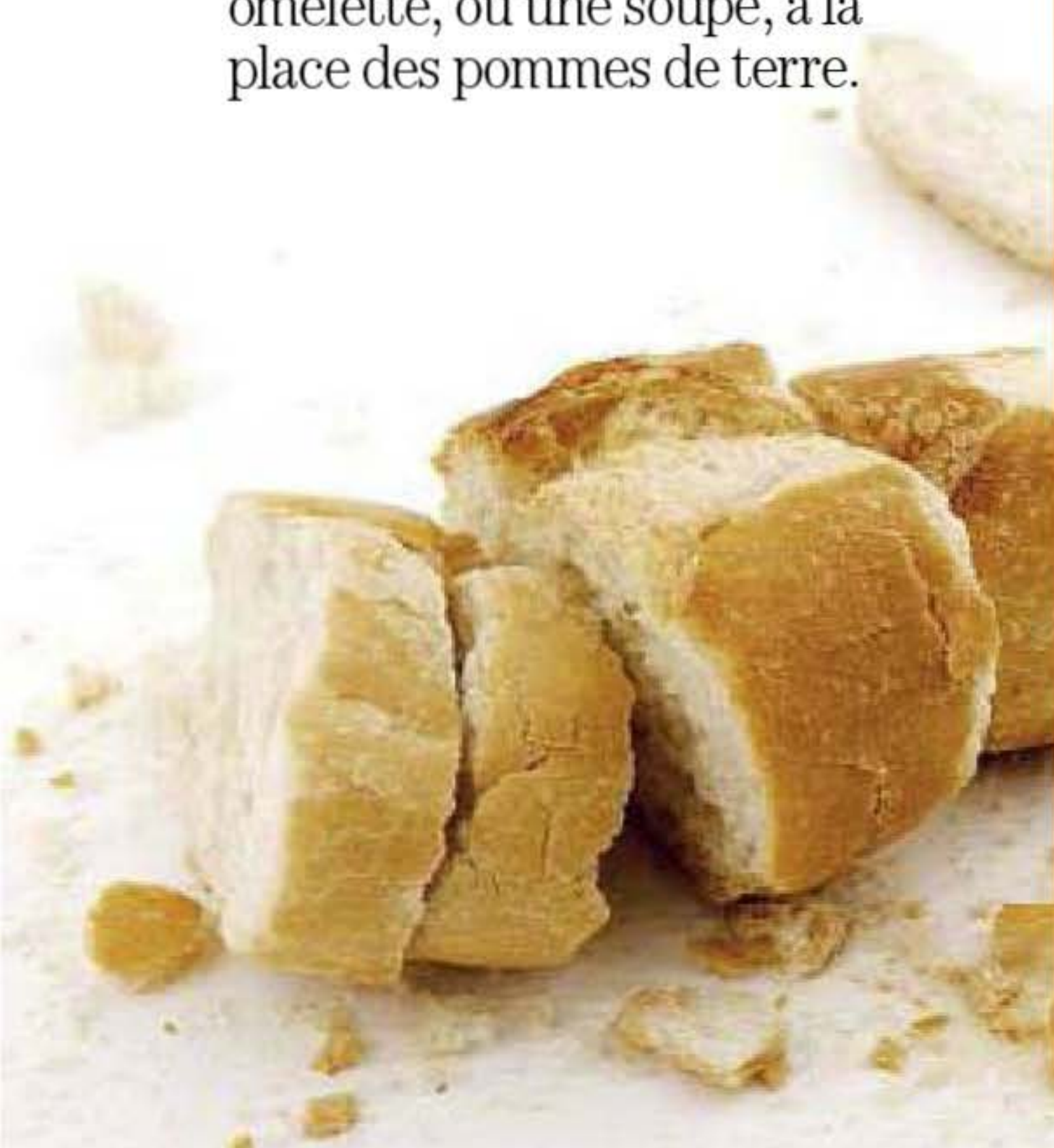
Trempez le pain coupé en tranches dans du lait, puis dans de l'œuf battu. Faites bien dorer dans une poêle beurrée, nappez de miel et servez.

DUR, EN CROÛTONS

Coupez le pain en cubes, posez sur une lèchefrite, frottez d'ail, ajoutez un filet d'huile d'olive et des herbes sèches. Faites dorer à four chaud 10 min. Parfait pour la soupe, ou pour l'apéritif (avec de la tapenade, de l'houmous, de la terrine...).

SUPER DUR POUR DE LA CHAPELURE.

Râpez le pain, et conservez la chapelure dans une boîte hermétique. Elle sera parfaite pour des escalopes panées ou des gratins.



67 CHOCOLATS DE NOËL OU DE PÂQUES

Vous frôlez l'overdose et il en reste encore... Pas de panique ! On les fait fondre, et on les ajoute dans une pâte à gâteau, on les transforme en fondue. On en fait une mousse au chocolat avec juste des œufs (3 pour 100 g de chocolat : les jaunes dans le chocolat fondu, puis les blancs battus en neige). On les place au cœur de nos muffins pour une jolie surprise à la dégustation.



68

DES CRÊPES EN TROP

Rangez-les séparément, sans les plier, dans un film plastique alimentaire afin de les congèler. Vous les sortirez pour un goûter ou un petit déjeuner.



69 LES FONDS DE BOUTEILLE

Le vin blanc ouvert se garde au réfrigérateur, pour la cuisine. Le vin rouge gagnerait à finir dans un vinaigrier : en céramique, grès ou en bois (mieux qu'en verre), on en trouve à partir de 20 €. Avantage : il n'y a rien à faire et on recycle (même du blanc ou du rosé, sauf les vins bouchonnés), et on peut parfumer son vinaigre avec des aromates au choix.

TRUCS EN VRAC

70 RECYCLER LES CHUTES DE PÂTES À TARTES

Étalez-les, découpez des formes au choix. Recouvrez de tapenade, tomates séchées ou fromage râpé, cuisez sans faire trop dorer : vous avez de délicieux petits-fours pour l'apéritif, que vous pouvez parfaitement congeler.

SURGELÉS MALINS

Profitez des produits de saison et surgeliez-les !

Après les avoir lavés, pelés et découpés, composez vos petits sachets à mettre au congélateur. Vous serez ravi d'en profiter au cœur de l'hiver.



72 ANTI-SÈCHE

Pour éviter que les biscuits se dessèchent, mettez dans leur boîte de conservation, en métal, le bouchon d'un tube d'aspirine ou de vitamines : il contient un anti-agglomérant autorisé pour l'usage alimentaire. Ils resteront croustillants.

73 THÉ RÉUTILISÉ

Un sachet de thé peut être utilisé une seconde fois si il a trempé dans un petit volume d'eau. Faites-en aussi une marinade pour vos viandes ou vos poissons ou parfumez vos gâteaux et salades de fruits.





BISCUITS MOUS OU TROP DURS ?

74 → Emmiétez-les et versez-les dans vos yaourts maison avant de les cuire pour leur donner un délicieux goût biscuité.

75 → Faites-en la pâte d'un cheesecake, en y ajoutant du beurre mou pour faire tenir les miettes.

76 → Parsemez-les sur des fruits cuits pour en faire un crumble : miettes + sucre + beurre + amandes ou noisettes hachées en proportions équivalentes.

77 → Mélangez vos miettes à du chocolat noir fondu pour faire des truffes originales, à laisser refroidir quelques heures au réfrigérateur.

78 → Mélangez les miettes à une glace légèrement ramollie, à qui vous donnerez un goût surprenant.



79 CHOISIR SES HUILES

Nul besoin d'huiles parfumées et aromatisées (vous pouvez les faire vous-même), ni de mélanges tout prêts (pas forcément si équilibrés qu'ils le prétendent) : **une bonne huile de colza et une bonne huile d'olive suffisent dans vos placards.**

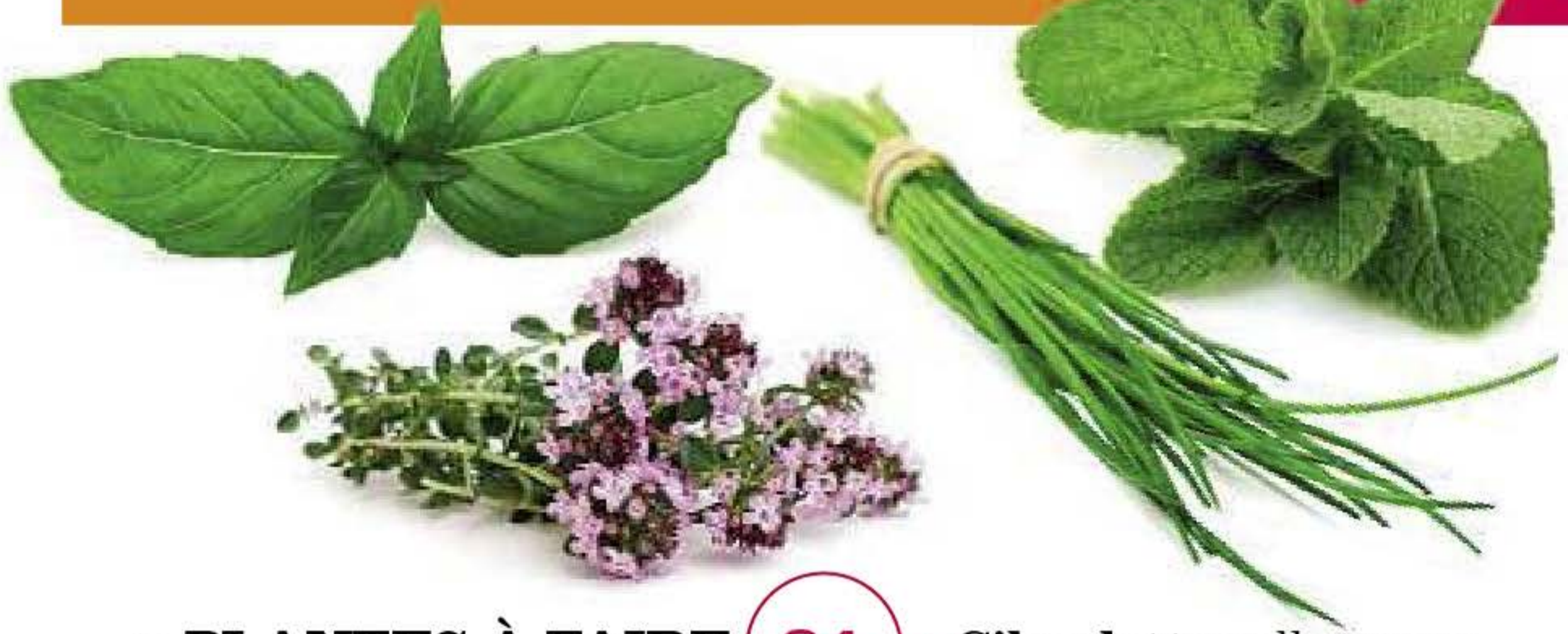


80 PASSER AU SPRAY

Vaporiser l'huile au lieu de la verser au goulot est largement suffisant pour bon nombre de préparations, et permet de faire des économies de calories et d'argent, la bouteille dure beaucoup plus longtemps, ce qui n'est pas négligeable.

DES HERBES TOUJOURS FRAÎCHES

En pleine saison, faites un stock. Lavez-les, séchez-les puis hachez-les, et mettez-les **en sachets au congélateur** : vous en aurez toute l'année, prêtes à l'emploi, et bien plus parfumées que les herbes sèches.



5 PLANTES À FAIRE POUSSER CHEZ SOI

Si le bouquet de persil est souvent donné au marché, les autres aromates peuvent être coûteux. **Cultivez-les sur votre balcon** ou à l'intérieur devant la fenêtre de la cuisine, vous en profiterez gratuitement et plus souvent.

82 → **Basilic** : idéal avec les tomates en salade, avec tous les légumes du soleil, dans les pâtes, dans les omelettes, dans les quiches, mais aussi sur des fraises ou des pêches pochées.

83 → **Thym** : il se marie avec tout ce qui se grille (viandes, poissons, légumes) et les ragoûts.

84 → **Ciboulette** : elle trouve sa place dans les vinaigrettes ou les mayonnaises, avec des asperges, des œufs durs ou des salades.

85 → **Menthe** : dans du thé ou de l'eau pétillante, avec des salades de fruits, du taboulé, des soupes froides...

86 → **Coriandre** : pour donner une touche exotique à la soupe de carottes, dans des currys ou des plats orientaux, avec les crevettes...



87 CULTURE SUR BALCON

Sans avoir de jardin, on peut faire des petites cultures sympathiques et irrésistibles : poivrons, piments et tomates ne demandent qu'un peu d'attention, de l'eau et du soleil.

88 PAS D'EMBALLAGES INUTILES

Sucres, petits chocolats et autres fromages n'ont aucun intérêt à être emballés individuellement : **plus c'est petit, plus c'est cher.**

89 PETITES SAUCES

Sauce soja, ketchup, huile piquante : si vous n'en consommez pas beaucoup, au lieu d'en acheter et de laisser traîner les flacons dans le placard, **récupérez les dosettes données dans les restaurants** : cela permet aussi de mesurer votre consommation.

INFOS+

90 IDÉES POUR VIEUX YAOURTS

Vous pouvez les manger pendant 8 à 10 jours, les ferments seront juste moins actifs.

→ Versez-les dans un blender avec une banane et une poignée de fruits surgelés. Diluez avec du lait et voici un **milk-shake délicieux** qui sera bu dans la journée.

→ Utilisez-les pour confectionner un gros **gâteau au yaourt**, que vous pourrez éventuellement congeler en tranches pour les goûters improvisés.

→ Faites-en la crème d'un cheesecake ou utilisez-les pour **une mousse de fruit.**



91

IMPLIQUER LES ENFANTS

Ils doivent prendre de bons réflexes et il est essentiel de les éduquer en ce sens : **on ne gâche pas, on termine les produits** commencés avant d'attaquer des nouveaux, on choisit de préférence les yaourts bientôt périmés plutôt que de fabrication récente, etc.

92 MANGER AU TRAVAIL

Vous êtes plusieurs à vous acheter chaque midi un sandwich ou à apporter votre gamelle ? Pourquoi ne pas proposer à chacun(e) de cuisiner un plat et de le partager chaque jour. Vous ne cuisinerez plus qu'une à deux fois par semaine. Gain de temps et gain d'argent !

93 ET PARTAGER...

Si le congélateur déborde et que vous avez des restes dont vous ne savez que faire, pourquoi ne pas les partager avec des voisins, des collègues de travail, des proches ? Cela évitera le gâchis et ils vous rendront certainement la pareille à l'occasion !

*On choisit de préférence
les yaourts bientôt périmés plutôt
que de fabrication récente.*



94

DE BONS DESSERTS, À L'ANCIENNE

Gâteau de semoule, riz au lait, crème caramel... Ces bons desserts de grand-mère sont à la fois délicieux, quand ils sont faits maison, très bon marché, nourrissants et pour toute la famille. D'autant qu'avant, on peut se contenter de manger léger.

95 PLUS DE CRAQUAGE

Au lieu des barres chocolatées, grasses et sucrées, ayez toujours à portée de main un fruit frais, des fruits secs ou des oléagineux.

INFOS+

96

BALADE GRATUITE

Avec un peu de courage et un bon équipement, mangez gratuitement grâce à Dame Nature.

Mûres, champignons et châtaignes dans les bois, pissenlits et asperges sauvages sur les talus, escargots sous la pluie, fruits dans les jardins abandonnés ou sur les bords des chemins de campagne, poissons et fruits de mer si on vit au bord de l'eau.





97 BOUDER LE DISTRIBUTEUR

Au travail, avoir sa tasse et ses sachets de thé fait vite réaliser de substantielles économies. Pour le café, même chose.

Et si vous investissiez dans une thermos pour emportez celui fait à la maison, ou si vous vous cotisiez, avec vos collègues, pour acheter une petite cafetière électrique ?



99

ÉPLUCHURES DE POMMES

Si elles sont bio ou non traitées, faites-les sécher, et gardez-les dans une boîte en métal pour en faire de délicieuses tisanes parfumées. Avec une touche de cannelle ou une pincée de zestes d'agrumes, c'est encore meilleur !

98 POMME FRIPÉE

Vos pommes sont toutes ridées ? Redonnez-leur un petit coup de jeune en les trempant dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient repulpées !

100 DES REPAS EN FAMILLE

Manger tous ensemble, c'est à la fois plus convivial, plus sain, et bien entendu plus économique. Plutôt que de piocher dans le frigo (du tout-prêt, donc de l'industriel).

30 RECETTES

pour
toute la famille

À moins de 2 €





Soupe de fanes de radis, chorizo et S^t Môret



- les fanes de 2 bottes de radis
- 1 oignon ou 1 échalote
- 1 pomme de terre
- sel, poivre
- huile d'olive
- 12 tranches fines de chorizo
- 1 barquette de S^t Môret
- du pain dur

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Vous pouvez ajouter d'autres fanes de légumes (navet, carotte) ou un reste de salade. Une courgette peut remplacer la pomme de terre car elle donne beaucoup de liant.

1 Lavez les fanes de radis, séchez-les. Dans une cocotte, faites fondre l'oignon ou l'échalote dans 1 CS d'huile d'olive, ajoutez la pomme de terre en dés, les fanes, et laissez transpirer. Couvrez d'eau et faites mijoter 30 min, ou jusqu'à ce que la soupape de la cocotte siffle.

2 Coupez le pain en tranches fines (5 tranches/personne), mettez les à dorer au four ou au grille-pain. Tartinez-les de S^t Môret. Faites légèrement dorer les tranches de chorizo et épongez-les sur une feuille de papier absorbant.

3 Au moment de servir, mixez la soupe au blender pour obtenir un velouté, répartissez dans les assiettes, ajoutez 3 tranches de chorizo par personne et entourez des croûtons au S^t Môret.

POUR COMPLÉTER

Yaourt nature, avec du miel et des fruits oléagineux (amandes, noix).



Salade complète intersaison



- 1 salade de saison (laitue, endives, mâche, pousses d'épinards)
- 2 pommes Granny Smith
- 1 fenouilww
- 12 noix (ou 24 cerneaux)
- 150 g d'emmental ou de Comté
- 1 avocat
- 4 œufs
- moutarde, sel, poivre, huile de colza, vinaigre de cidre

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

C'est le moment d'utiliser la carotte célibataire ou la poignée de radis qui traîne dans le réfrigérateur. S'il vous reste du vieux pain, faites-le griller et servez-le avec la salade, qui n'en sera que plus équilibrée !

1 Faites chauffer de l'eau. Pendant ce temps, lavez et essorez la salade, pelez les pommes et divisez-les en quartiers, lavez le fenouil, coupez-le fromage en petits cubes.

2 Quand l'eau bout, déposez les œufs et comptez 6 min après la reprise de l'ébullition.

3 Répartissez la salade dans 4 assiettes, ajoutez dans chacune 2 quartiers de pommes coupés en cubes, $\frac{1}{4}$ du fenouil émincé, l'avocat pelé et coupé en 4, les noix et le fromage. Préparez une vinaigrette un peu relevée.

4 Quand les œufs sont cuits mollets, passez-les sous l'eau pour stopper la cuisson ; écalez-les avec précaution toujours sous l'eau. Coupez-les en 2 et déposez-les au centre de chaque assiette. Servez immédiatement, avec la sauce à part et des croûtons.

POUR COMPLÉTER

Crème ou mousse au chocolat, poire.



Quiche printanière au chèvre



- 1 pâte à tarte
- 1 fromage de chèvre frais
- 4 œufs
- 1 petit verre de lait
- 20 cl de crème fraîche
- 1 courgette
- 2 poireaux
- 2 belles tiges de blettes
- quelques herbes fraîches au choix (persil, menthe, basilic...)
- poivre, huile d'olive

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Hachez grossièrement le vert de blettes et de poireaux qui restent, et gardez au congélateur dans un sachet.

Vous y ajouterez vos prochaines épluchures, jusqu'à ce qu'il y en ait suffisamment pour faire un bouillon ou une soupe.

1 Lavez la courgette, les poireaux et les blettes. Émincez-les (en gardant la moitié du vert des blettes), et faites les fondre ensemble dans une sauteuse, avec 1 CS d'huile d'olive et un peu de poivre. Cuisez 10 min à feu doux pour que les légumes soient tendres.

2 Préparez un appareil avec les œufs, le lait, la crème fraîche et le fromage frais émietté.

3 Étalez la pâte à tarte, versez les légumes, puis recouvrez avec l'appareil. Saupoudrez avec les herbes lavées et ciselées. Passez au four à 210°C (Th 7) pendant 40 min.

POUR COMPLÉTER

Soupe de carotte au cumin, kiwi.



Risotto aux champignons



- 500 g de riz à risotto
- 1 échalote
- 1 verre de vin blanc sec
- huile d'olive
- 400 g de champignons de Paris (ou autres)
- 1 citron
- 1 bouquet de persil
- 4 CS de parmesan râpé
- 1 bonne CS de crème fraîche
- 2 bouillon-cubes ou $\frac{3}{4}$ de litre de bouillon maison bien chaud

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Façonnez le reste de riz en boulettes, passez dans la chapelure, faites frire rapidement et servez avec un coulis de tomates et une salade verte.

S'il reste du jambon, de la viande froide, ou quelques légumes, ajoutez-les au riz, les boulettes n'en seront que meilleures !

1 Dans une sauteuse, avec 1 CS d'huile d'olive, faites dorer l'échalote émincée et le riz cru, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le verre de vin blanc. Faites bouillir, puis ajoutez une louche de bouillon et mélangez jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Rajoutez ensuite une nouvelle louche et continuez la cuisson de la même façon.

2 À part, lavez les champignons, coupez-les, si besoin, et faites-les sauter dans une poêle sans matière grasse pour qu'ils perdent de l'eau mais restent légèrement croquants. La cuisson est terminée, ajoutez le jus d'un citron et le persil haché. Réservez au chaud.

3 Arrêtez la cuisson quand le riz est *al dente* et légèrement juteux ; ajoutez la crème fraîche et le parmesan. Servez à l'assiette, les champignons harmonieusement disposés.

POUR COMPLÉTER

Carottes râpées, salade de kiwis et d'oranges.



Gratin d'épinards au riz et aux œufs



- 200 g de riz semi-complet
- 800 g d'épinards frais
- 4 œufs durs écalés
- ½ l de lait
- 1 CS de farine
- 25 g de beurre
- 2 CS de chapelure (ou 2 biscottes)
- sel, poivre

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

On peut utiliser des épinards surgelés, à condition de les choisir en branches et non cuisinés. Évitez par contre la béchamel toute prête, chère et pleine d'additifs, dont des épaississants.

1 Mettez le riz à cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée, et cuisez le temps indiqué sur le sachet pour qu'il reste très légèrement croquant. Pendant ce temps, lavez les épinards, égouttez-les et versez-les tels quels dans une cocotte, ou un faitout chauffé, pour qu'ils fondent. Égouttez-les et pressez-les pour en faire sortir l'eau, hachez-les grossièrement (n'en faites pas une purée) et réservez.

2 Faites une sauce béchamel fluide avec le beurre, la farine et le lait.

3 Dans un plat à gratin (ou dans 4 petits plats individuels), versez le riz cuit et égoutté et les épinards. Mélangez. Ajoutez sur le dessus les œufs coupés en 4, recouvrez de béchamel, parsemez de chapelure et faites dorer à four chaud (210°C - Th 7).

POUR COMPLÉTER
Pêches au jus en boîte.



Bourguignon de cœur



- 1 cœur de bœuf découpé en morceaux
- 4 grosses carottes
- 6 pommes de terre
- 2 oignons
- vin blanc sec
- concentré de tomates
- sel, poivre, farine
- huile d'olive
- bouquet garni ou bouillon cube

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Un plat réconfortant qui finira avec plaisir en gratin façon parmentier le lendemain : passez les légumes en purée, hachez la viande, rajoutez un coulis de tomates : le tour est joué !

1 Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans un faitout avec 2 CS d'huile d'olive, en même temps que la viande. Quand tout est doré, ajoutez un verre vin blanc et le bouquet garni, portez à ébullition.

2 Récupérez une grosse louche de jus pour y délayer au fouet 1 belle CS de concentré de tomates et 1 CS de farine, puis remettez dans le faitout et ajoutez les légumes lavés et coupés. Ajoutez 2 verres d'eau et laissez mijoter au minimum 1 h.

3 Vous pouvez aussi préparer ce plat la veille, le laisser refroidir et le réchauffer 30 min le lendemain, il n'en sera que meilleur.

POUR COMPLÉTER
Radis, pommes cuites.



Moules à la grecque



10 MIN



10-15 MIN

- 2 litres de moules de bouchot
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 morceau de feta
- 4 pincées d'origan (à défaut, d'herbes de Provence)
- vin blanc sec, poivre, huile d'olive

1 Lavez les moules et grattez-les si besoin. Pelez et émincez l'oignon, faites le blondir dans 1 CS d'huile d'olive avec l'origan. Quand il est doré, ajoutez le vin blanc, portez à ébullition, puis ajoutez les tomates concassées égouttées, puis les moules. Poivrez et mélangez bien. Fermez le couvercle de la cocotte et cuisez à feu vif, le temps d'ouvrir les moules (5 min environ).

2 Mélangez puis recuisez 2 min si besoin pour que toutes soient bien ouvertes. Parsemez de feta émiettée, et servez bien chaud, accompagné d'un riz nature.

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Un demi-litre par personne est une dose adulte ; mais vu le prix des moules, autant se faire plaisir. S'il en reste, décoquillez les moules et faites des petits flans individuels (après réduction de la sauce, en y ajoutant des œufs et du lait) : vous obtiendrez une entrée chic et originale.

POUR COMPLÉTER

Fromage blanc à la confiture.



Chili vite prêt



- 300 g de steak haché à 5 % MG
- 2 poivrons (rouges ou verts)
- 2 oignons
- 1 grosse boîte de tomates concassées
- 1 CC de cumin en poudre
- 1 grosse boîte + 1 petite de haricots rouges au naturel
- sel, poivre, huile d'olive

1 Rincez soigneusement et égouttez les haricots rouges. Lavez et essuyez les poivrons, coupez-les en petits morceaux. Pelez et émincez les oignons.

2 Dans un faitout, faites dorer les oignons dans 2 CS d'huile d'olive, puis ajoutez les poivrons et faites les revenir. Réservez le tout.

3 Dans le même faitout, faites dorer la viande, puis remettez les oignons et les poivrons, ajoutez les haricots égouttés et les tomates concassées. Salez, poivrez, ajoutez le cumin et laissez mijoter sans couvrir une vingtaine de minutes.

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Cette recette reviendra encore moins cher avec des haricots rouges secs. Il faudra penser à les faire tremper la veille et à les précuire à l'autocuiseur.

POUR COMPLÉTER

Salade verte à l'avocat (1 pour 4), pamplemousse rôti (juste grillé au four).



Salade de pâtes à l'italienne



- 300 g de pâtes papillons
- 1 boule de mozzarella
- 3 fines tranches de jambon cru
- ½ melon
- 2 tomates
- 3 CS de pesto
- 1 poignée de pignons (facultatif)
- sel, poivre, huile d'olive

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Vous pouvez remplacer le pesto par de belles feuilles de basilic frais. Vous pouvez également griller les pignons de pin à sec, avant de servir, ça développera leur arôme.

1 Faites cuire les pâtes *al dente* dans un gros volume d'eau bouillante salée. Refroidissez-les immédiatement après cuisson sous le robinet d'eau froide, versez 3 CS de pesto, mélangez et réservez.

2 Lavez les tomates et coupez-les en petits dés, que vous mettrez à égoutter dans une passoire. Pendant ce temps, coupez la mozzarella en tous petits dés, et le jambon en lanières. Retirez les graines du melon, coupez le en tranches puis en petits morceaux.

3 Ajoutez aux pâtes froides les tomates égouttées, le melon, le jambon, la mozzarella, poivrez bien, parsemez le pignon et gardez au frais jusqu'au moment de servir.

POUR COMPLÉTER
Sorbet maison.



Bruschettas à la romana



- 1 pain de la veille (ou de l'avant-veille)
- 3 tomates
- 1/2 bouquet de basilic
- 1 boule de mozzarella
- 1 fenouil
- 2 fines tranches de jambon cru
- 1/2 citron
- Sel, poivre, huile d'olive

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Sur ce principe, tout est possible : un reste de chèvre, de jambon blanc, de tapenade, une petite courgette crue ou juste sautée... Déclinez les recettes à volonté avec les restes du frigo.

1 Coupez 12 tranches de pain d'1 cm d'épaisseur environ), disposez-les sur la lèche-frite et réservez. Préchauffez le four à 210°C (Th 7).

2 Lavez les tomates, coupez-les en petits morceaux et mettez-les à égoutter avant de les mélanger au basilic haché. Salez, poivrez, ajoutez 1 CS d'huile d'olive, mélangez et réservez. Lavez le fenouil, coupez-le en tranches, poivrez, ajoutez le jus du demi citron, 1 CS d'huile d'olive et réservez. Coupez la mozzarella en petits morceaux, le jambon en lanières, réservez-les également dans des coupelles.

3 Mettez-le pain à griller et retournez-le au bout de 5 min ; surveillez-le pour qu'il soit doré des deux côtés.

4 Chacun piochera dans les coupelles pour garnir ses bruschettas.

POUR COMPLÉTER

Salade de roquette, ananas au jus (sans sucre ajouté).



Cake tout orange au saumon et aux carottes



- 200 g de saumon (frais ou surgelé)
- 3 œufs
- 150 g de farine
- ½ bouquet de ciboulette
- 2 carottes nouvelles
- 15 cl de lait
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- sel, poivre

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Si le saumon frais est trop cher, essayez avec des chutes de saumon fumé, très abordables. Dans ce cas n'en mettez que 150 g, et ne salez pas le mélange.

1 Rincez, séchez et émiettez grossièrement le saumon frais. Grattez les carottes et râpez-les finement.

2 Dans un saladier, versez la farine et la levure, mélangez. Faites un puits et cassez-y les œufs. Incorporez-les progressivement en délayant avec l'huile d'olive, puis avec le lait, en veillant à ne pas faire de grumeaux. Ajoutez-y ensuite les carottes râpées et le saumon. Salez légèrement, poivrez bien, incorporez la ciboulette ciselée.

3 Versez l'appareil dans un moule à cake huilé, et cuisez 45 min environ à 210°C (Th 7). Servez tiède, avec une salade.

POUR COMPLÉTER

Salade de pousses d'épinards frais, salade fraises-kiwi.



Tarte salée “Vive la Normandie”



- 1 pâte à tarte
- 3 pommes
- 3 oignons rouges
- 1 camembert
- sel, poivre
- 2 CS de beurre

1 Épluchez et émincez les oignons, mettez-les à fondre dans une sauteuse avec 1 CS de beurre, assaisonnez. Pendant ce temps, pelez les pommes, coupez-les en quartiers puis en tranches (3 par quartiers).

2 Quand les oignons ont fondu, réservez-les et remplacez-les dans la sauteuse par les pommes et la deuxième CS de beurre. Faites les sauter et dorer, baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 min pour qu'elles soient fondantes.

3 Étalez la pâte à tarte, recouvrez des oignons fondus, puis des quartiers de pommes en rosace.

4 Coupez le camembert en 4 puis en 3, et disposez les 12 tranches de fromage sur la tarte. Enfournez 30 à 40 min à 210°C (Th 7). Servez chaud ou tiède.

**L'ASTUCE
ECONO-CROQUE**
Cette recette est
une bonne façon
d'utiliser un camembert
qui traîne ou de profiter
d'une promo.

POUR COMPLÉTER
Salade verte,
fromage blanc vanille-cannelle.



Parmentier de boudin familial



- 4 boudins noirs
- 1 oignon
- 800 g de pommes de terre
- 75 cl de lait
- 50 g de beurre
- sel, poivre
- chapelure, huile
- muscade (facultatif)

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE
S'il vous reste des légumes (courgettes, carottes, céleri...), cuisez-les avec les pommes de terre pour une purée encore plus parfumée.

1 Épluchez les pommes de terre et mettez-les à cuire dans 1/3 d'eau et 2/3 de lait. Salez et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon, faites-le fondre dans une sauteuse avec 1 CC d'huile. Quand il est tendre, ajoutez le contenu des boudins, sans la peau, et laissez cuire à feu doux 5 à 7 min.

3 Quand les pommes de terre sont cuites, passez-les au moulin à purée, ajoutez le beurre restant et détendez avec le mélange eau-lait encore chaud. Poivrez et râpez un peu de muscade.

4 Versez le mélange de boudin et d'oignons dans le fond d'un plat à gratin, recouvrez avec la purée, saupoudrez de chapelure et faites gratiner 15 min à four chaud à 210°C (Th 7).

POUR COMPLÉTER

Salade d'endives aux pommes, yaourt nature.



Flan de légumes au thon et au chèvre



- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 3 oignons nouveaux
- ciboulette
- 20 cl de crème liquide
- 1 verre de lait
- 3 œufs
- 1 petite boîte de thon au naturel égoutté
- ½ fromage de chèvre (frais ou semi-sec, à votre goût)
- ciboulette (ou autre herbe)
- sel, poivre, huile d'olive

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Pas de thon ? Qu'importe ! Le chèvre n'est pas plus obligatoire et peut être remplacé par n'importe quel reste de fromage (par du roquefort ou de l'époisses). Vous pouvez aussi varier les légumes. Cette recette se décline à l'infini.

1 Lavez les légumes, coupez-les en dés. Pelez et émincez les oignons et une partie de leur tige. Dans une sauteuse, versez 1 CS d'huile d'olive et faites légèrement dorer les oignons. Ajoutez ensuite les poivrons puis, 5 min plus tard, les courgettes. Poursuivez la cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient encore un peu croquants. Laissez tiédir. Dans un saladier, versez les œufs, la crème, le lait et le thon égoutté. Battez l'appareil et poivrez-le bien.

2 Mélangez l'appareil et les légumes, vérifiez l'assaisonnement. Versez le tout dans un moule à gâteau (à manqué ou à cake) ou dans une terrine allant au four, légèrement huilée. Parsemez de miettes de chèvre et de ciboulette. Cuisez à 210°C (Th 7) pendant 30 à 40 min (selon l'épaisseur), servez chaud ou tiède, avec une salade verte.

POUR COMPLÉTER

Salade d'agrumes (oranges, pamplemousses, clémentines...).



Mon petit poisson pané tout frais



- 500 g de filets de poisson blanc (lieu, cabillaud, merlu, selon arrivage et promotions)
- 1 œuf
- 1 petit verre de lait
- chapelure
- farine
- 1 citron
- sel, poivre, huile d'olive

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Vous pouvez, de la même façon, préparer des blancs de poulet ou de dinde, plus économiques que l'escalope de veau.

1 Rincez et essuyez les filets de poisson et coupez-les en morceaux réguliers. Farinez-les légèrement, l'idéal étant de les enfermer dans un sac type congélation, avec 2 CS de farine et de bien secouer.

2 Battez l'œuf et le lait dans une assiette creuse, versez la chapelure dans une deuxième assiette. Trempez chaque morceau de poisson dans le mélange œuf-lait, puis dans la chapelure.

3 Faites cuire le poisson à la poêle anti-adhésive, avec 1 CS d'huile d'olive. Servez bien chaud, avec un filet de citron.

POUR COMPLÉTER

Salade de concombre et tomate, fromage blanc à la confiture.



Le super gratin de pâtes du dimanche soir



- 250 g de coquillettes
- 4 tranches de jambon blanc
- 6 CS de fromage râpé
- 2 petites courgettes
- 1 poignée de tomates cerises
- 7 ou 8 feuilles de basilic (facultatif)

**L'ASTUCE
ECONO-CROQUE**
Le talon de jambon, très économique, convient parfaitement à cette recette.

1 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante. Lavez les tomates cerises et coupez-les en 2. Coupez le jambon en morceaux.

2 Lavez et essuyez la courgette, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-rondelles. Faites revenir ces tronçons rapidement dans 1 CS d'huile d'olive, ils doivent rester croquants.

3 Lorsque les pâtes sont *al dente*, égouttez-les, ajoutez 1 CS d'huile d'olive puis incorporez les courgettes, le jambon et les tomates. Versez la préparation dans un plat à gratin, recouvrez de fromage râpé et faites dorer au four bien chaud. Servez immédiatement.

POUR COMPLÉTER

Compote de pommes maison
à la cannelle ou à la vanille.



Croques revisités



10 MIN



10 MIN

- 16 tranches de pain de mie
- 2 fines tranches de jambon cru
- 2 tranches de jambon de dinde ou de poulet fumé
- ½ boule de mozzarella
- 4 tranches de chèvre
- 2 CC de pesto
- 2 CC de confit de tomates séchées
- poivre

1 Étalez le pesto sur 4 tranches de pain de mie, le confit de tomates sur 4 autres.

2 Sur les tranches de pain-pesto, posez ½ tranche de jambon cru et 1 tranche de mozzarella. Poivrez, recouvrez d'une tranche de pain nature.

3 Sur les tranches de pain à la tomates, posez ½ tranche de jambon de dinde ou de poulet fumé. Poivrez, recouvrez d'une tranche de chèvre et d'une tranche de pain nature.

4 Passez ces croques à l'appareil ou au four, et servez avec une belle salade verte.

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Variez à l'infini avec les fromages qui restent dans le réfrigérateur. Un bout de roquefort ? Un quart de camembert ? Un morceau de brie un peu sec ? Ils feront très bien l'affaire ! N'hésitez pas à râper et mélanger vos restes de fromages.

POUR COMPLÉTER
Compote maison.



Un bon bo bun



- 1 sachet de vermicelles de riz
- 200 g de steak très fin (type bavette)
- 1/2 concombre
- 2 carottes
- 2 CS de cacahuètes non salées
- 4 nems (tous prêts)
- 1 cœur de salade
- 2 poignées de germes de soja frais (ou un bocal, à rincer)
- quelques brins de menthe et de coriandre
- sauce pour nems

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Le nem n'est pas obligatoire. Vous pouvez remplacer le bœuf par du porc (échine), du blanc de poulet, des crevettes roses entières ou un filet de canard.

1 Cuisez les vermicelles de riz à l'eau bouillante pendant 4 min. Quand les vermicelles sont cuits, rafraîchissez-les sous l'eau froide.

2 Pendant ce temps, lavez les germes de soja. Pelez la carotte et le concombre, taillez-les en julienne. Coupez la salade en lanières. Préchauffez le four à 180°C (Th 6) puis mettez-y les nems sur du papier aluminium.

3 Dans 4 grands bols individuels, versez la salade, les germes de soja, les vermicelles et la julienne de concombre et de carottes. Dans une poêle, faites griller la viande des deux côtés. Taillez-la en lanières et mettez-la dans les bols. Ajoutez un nem par personne coupé en 4. Saupoudrez de menthe, de coriandre et des cacahuètes concassées. Servez avec la sauce à part.

POUR COMPLÉTER
Yaourt et mangue.



Le rougail saucisses de La Réunion



- 8 chipolatas (ou 4 saucisses de type Toulouse, fumées ou non)
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 ou 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (gros comme le pouce)
- piment de Cayenne ou d'Espelette moulu
- 250 g de riz basmati

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Conservez le jus des tomates, il servira de base à une soupe.

Hachez le gingembre et congelez-le, il sera prêt à l'emploi et bien plus parfumé qu'en poudre.

1 Coupez les chipolatas en morceaux de 2 cm (ou en tranches de 1 cm pour les saucisses de plus gros diamètre), et faites-les griller dans une sauteuse. Réservez-les et jetez la graisse de cuisson.

2 Remettez sur le feu (sans avoir essuyé le gras qui a adhéré à la sauteuse), et faites revenir les oignons, pelés et émincés, et l'ail pelé et haché. Dès que ça dore, ajoutez les tomates sans le jus, le gingembre pelé et haché et le piment (à doser selon votre goût), et les morceaux de saucisse.

3 Laissez mijoter 20 min, pour que la sauce épaississe, et servez bien chaud avec un riz basmati.

POUR COMPLÉTER
Flan coco maison.



Curry de légumes variés



- 4 grosses pommes de terre
- 1 tête de brocoli ou quelques petits bouquets de chou-fleur
- 2 oignons
- 2 poignées de petits pois écosés, frais ou surgelés
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 poignée d'épinards
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 boîte de lait de coco
- curry en poudre, sel, huile d'olive, coriandre (facultatif)

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

On peut y mettre toute sorte de légumes et donner une seule ou plusieurs couleurs au plat. Servez avec du riz thaï à la place des pommes de terre.

1 Lavez et épluchez tous les légumes, coupez-les en cubes (pommes de terre) ou en rondelles (carottes, courgettes), émincez les oignons. Séparez les bouquets du chou.

2 Dans une sauteuse (ou un wok), versez 2 CS d'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, versez la poudre de curry dans l'huile et laissez-la développer ses arômes pendant 1 à 2 min. Faites-y blondir les oignons, puis faites rissoler légèrement les pommes de terre, puis le reste des légumes. Ajoutez le lait de coco et la boîte de tomates concassées avec son jus. Mélangez bien, salez, couvrez et laissez mijoter environ 30 min.

3 10 min avant la fin de la cuisson, vous pouvez découvrir la préparation pour que la sauce épaississe. Servez chaud, parsemé de coriandre ciselée.

POUR COMPLÉTER

Assiette de crevettes, crème caramel.



Soupe chinoise aux nouilles et au blanc de poulet



- 200 g de blanc de poulet
- 1 litre de bouillon
- 150 g de pâtes chinoises
- 1 carotte
- 1 oignon nouveau et sa tige
- 1 petite boîte de mini épis de maïs
- huile d'olive
- sauce soja
- quelques brins de coriandre fraîche (facultatif)

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Si une petite courgette ou un morceau de poivron traînent dans le réfrigérateur, c'est le moment de les utiliser. S'il vous reste du bouillon, congelez-le dans une petite bouteille en plastique, un sachet hermétique ou des sacs à glaçons.

1 Épluchez et émincez l'oignon et sa tige. Mettez-le à dorer dans un faitout avec 1 CS d'huile d'olive, puis ajoutez la carotte lavée, grattée et émincée. Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter à tout petit bouillon. Coupez les blancs de poulet en fines lanières et faites-les légèrement dorer dans 1 CS d'huile d'olive.

2 Versez dans le bouillon le poulet émincé, les mini épis de maïs égouttés et les pâtes chinoises. Coupez le feu, couvrez, et patientez 5 à 7 min en mélangeant de temps en temps.

3 Servez bien chaud dans de grands bols, saupoudrez de coriandre fraîche et assaisonnez avec la sauce soja.

POUR COMPLÉTER

Betterave en salade, yaourt nature.



Bricks au thon et à l'œuf



- 4 feuilles de brick
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 3 œufs
- une dizaine de brins de persil frais
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- huile d'olive
- poivre

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

C'est le moment de profiter des offres promotionnelles ou des lots sur le thon en boîte : bon marché, rassasiant, il s'accommode à toutes les sauces !

1 Pelez et émincez l'oignon. Faites-le blondir dans 1 CS d'huile d'olive. Laissez tiédir.

2 Pendant ce temps, égouttez le thon, mettez-le dans un saladier et cassez les œufs dans celui-ci. Ajoutez le persil frais haché et l'oignon, mélangez à la main pour obtenir une pâte homogène. Poivrez.

3 Coupez chaque feuille de brick en deux. Déposez 1/8^e de la préparation sur la demi-feuille de brick, et refermez en triangle. Recommencez l'opération jusqu'à obtenir 8 bricks.

4 Faites fondre le beurre, étalez-le au pinceau sur les deux faces des triangles, puis faites cuire 15 min à 210°C (Th 7) sur une feuille de papier sulfurisé. Servez bien chaud avec un filet de citron (facultatif).

POUR COMPLÉTER

Salade tomates - concombre - poivron (citron et huile d'olive), oranges à la cannelle.



Poulet au citron confit



- 4 beaux morceaux de poulet
- 1 citron confit
- 2 oignons
- 1 citron frais
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1 CS de curcuma
- 1 cube de bouillon de poule
- sel, poivre, huile d'olive

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Pas besoin d'un poulet entier pour cette recette : en choisissant les morceaux les moins chers, mais aussi ceux que tout le monde aime, vous éviterez le gâchis.

1 Pelez et émincez les 2 oignons. Faites-les revenir dans une sauteuse, avec 1 CS d'huile d'olive. Réservez. Dans la même sauteuse, faites dorer les morceaux de poulet dont vous aurez retiré la peau, sans ajouter de matière grasse (celle restant des oignons sera suffisante).

2 Remettez ensuite les oignons dans la sauteuse, ajoutez le curcuma, du sel et du poivre, puis le jus du citron, et enfin le citron confit coupé en petits morceaux. Ajoutez le cube de bouillon et un grand verre d'eau. Faites cuire 30 à 40 min à feu doux et à couvert. En cours de cuisson, mélangez une ou deux fois ; ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

3 Retirez le couvercle 10 min avant la fin de la cuisson pour que la sauce épaississe légèrement. Parsemez de coriandre fraîche ciselée et servez.

POUR COMPLÉTER

Semoule, boulghour ou quinoa cuits à l'eau, yaourt nature aromatisé à la fleur d'oranger.



Poulet aigre-doux à l'ananas



- 400 g de blancs de poulet
- 1 boîte d'ananas au naturel (dans son jus, non sucré)
- 2 CS de concentré de tomates
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 2 CS de sucre
- sauce soja
- gingembre frais (facultatif)
- huile d'olive
- Maïzena

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Souvent moins chers, les blancs de dinde feront également parfaitement l'affaire.

1 Pelez la gousse d'ail et hachez-la finement. Lavez le poivron, retirez les graines et émincez-le finement.

2 Dans une sauteuse, faites dorer les morceaux de poulet dans 1 CS d'huile d'olive. Quand il est doré, ajoutez, dans l'ordre, le poivron et l'ail, le jus d'un citron, le concentré de tomates, le sucre et 4 CS de sauce soja. Laissez mijoter 5 min.

3 Pendant ce temps, dans une casserole, délayez 1 CS de Maïzena avec le jus de la boîte d'ananas. Portez à ébullition, puis versez cette sauce dans la sauteuse, avec 6 tranches d'ananas coupées en morceaux. Ajoutez 1 CS de gingembre frais haché. Prolongez la cuisson 5 à 10 min et servez bien chaud.

POUR COMPLÉTER

Riz basmati, Comté, noix et pomme.



Brouillade verte aux légumes de saison



- 6 œufs
- 1 verre de lait
- les fanes d'une botte de radis
- 1/2 bouquet d'herbes au choix (basilic, persil, menthe...)
- 2 belles cotes de blette
- 1 courgette
- sel, poivre, huile d'olive
- parmesan râpé (facultatif)

1 Lavez les fanes de radis, les herbes, la courgette et les blettes. Séchez et hachez le tout grossièrement. Dans une sauteuse, mettez les légumes à sauter, sur feu doux, avec une bonne cuillère d'huile d'olive.

2 Pendant ce temps, battez les œufs dans un grand bol avec le lait. Salez, poivrez et réservez.

3 Quand les légumes sont bien fondants, ajoutez les œufs et cuisez à feu un peu plus vif, en remuant doucement de temps à autre.

4 Servez la brouillade plus ou moins baveuse, selon votre goût, et saupoudrez la de parmesan râpé.

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

N'hésitez pas à changer les légumes et les herbes, selon les saisons, les promotions du moment, ou ce qui traîne dans le réfrigérateur.

POUR COMPLÉTER

Radis à la croque-au-sel, poire.



Mignon filet aux légumes et à l'ail



- 1 filet mignon de porc
- 4 oignons
- 4 tomates
- 2 poivrons rouges
- 1 tête d'ail
- 1 verre de vin blanc sec (facultatif)
- sel, poivre,
- huile d'olive
- herbes de Provence

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

S'il vous reste des coquillettes et une poignée de légumes déjà cuits, ajoutez-les dans le plat 5 à 10 min avant la fin de la cuisson ; ils réchaufferont dans le jus.

1 Dans un bol, versez 2 CS d'huile d'olive, du sel, du poivre et 1 CS d'herbes de Provence. Mélangez bien, et badigeonnez tout le filet mignon avec cette huile parfumée. Déposez le filet mignon dans un grand plat et réservez.

2 Lavez les légumes, coupez les poivrons en lanières, les oignons en 4, les tomates en quartiers. Lavez l'ail et laissez les gousses en chemise. Déposez les légumes dans le plat autour du filet mignon, arrosez avec le vin blanc ou de l'eau. Enfournez 25 min à 210°C (Th 7). Retournez le filet à mi-cuisson et arrosez-le si besoin.

3 Servez bien chaud, avec des pommes de terre vapeur et des haricots verts.

POUR COMPLÉTER
Fromage blanc aux fraises.



Spaghettis « cho-cho »



- 300 g de spaghettis
- 4 tomates
- 2 poivrons rouges
- 1 petite boîte de maïs égoutté
- 16 tranches fines de chorizo
- tabasco ou sauce pimentée chinoise
- huile d'olive
- sel, poivre

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Si les tomates sont trop chères, remplacez-les par une grosse boîte de tomates pelées ou concassées, dont vous garderez le jus pour une soupe ou une autre sauce.

1 Mettez à chauffer une grande casserole d'eau. Pendant ce temps, lavez les tomates, coupez-les en cubes et laissez-les égoutter dans une passoire. Lavez les poivrons, retirez les graines et coupez-les en dés. Dans une poêle, mettez-les à revenir dans 1 CS d'huile d'olive. Quand ils sont dorés, ajoutez les tomates en cubes et laissez mijoter.

2 Quand l'eau bout, salez-la et mettez les spaghettis à cuire, afin qu'ils soient *al dente*. Dans le mélange poivrons et tomates, ajoutez le maïs égoutté et les rondelles de chorizo coupées en petits morceaux. Salez légèrement, poivrez et ajoutez du tabasco.

3 Quand les spaghettis sont cuits, égouttez-les légèrement, et servez-les dans une assiette creuse recouverts d'une bonne louche de sauce pimentée.

POUR COMPLÉTER
Salade de fruits frais.



Rôti de porc au cidre



- 600 g d'échine de porc coupée en cubes de 3-4 cm
- 1 bouteille de cidre brut
- 4 pommes
- 1 oignon
- 15 cl de crème fraîche liquide
- sel, poivre
- 2 noisettes de beurre

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

On peut utiliser du cidre premier prix pour cette recette, et remplacer le porc par du poulet. Pour la mousse de fruit : battez un blanc d'œuf en neige, incorporez-le à 200 g de fromage blanc et à des fruits écrasés (fraises, mangue, banane, poire). Laissez prendre 2 h au réfrigérateur.

1 Pelez et émincez les oignons. Faites-les légèrement dorer avec les morceaux de porc dans le beurre. Ajoutez la bouteille de cidre et portez à ébullition. Salez, poivrez bien, puis couvrez à moitié et laissez mijoter 40 min environ.

2 Pendant ce temps, pelez les pommes et coupez-les en 8. Faites-les revenir dans un peu de beurre pour qu'elles dorent, puis 10 à 15 min supplémentaires, pour qu'elles deviennent fondantes. Réservez.

3 10 min avant de servir, retirez les morceaux de porc et réservez-les au chaud. Ajoutez la crème à la sauce et laissez-la un peu épaissir. Disposez les morceaux de porc dans un plat de service, recouvrez de sauce et entourez des pommes.

POUR COMPLÉTER

Poireaux vapeur vinaigrette, mousse aux fruits.



Salade des îles super express



5 MIN



SANS CUISSON

- 4 œufs durs
- 2 poignées de salade verte
- 2 tomates
- 1 petite boîte de macédoine de légumes
- 1 banane
- 4 tranches d'ananas au jus
- 16 crevettes
- huile d'olive, vinaigre de cidre, poivre, moutarde

1 Lavez la tomate puis coupez-la en petits cubes que vous mélangerez à la macédoine égouttée.

2 Dans 4 assiettes, disposez la salade verte lavée, essorée et émincée, puis le quart de la macédoine. Sur le dessus, ajoutez les crevettes, $\frac{1}{4}$ de banane en rondelles, 1 œuf dur coupé en 4, et la tranche d'ananas entière.

3 Servez la vinaigrette moutardée et poivrée, mais non salée, à part.

L'ASTUCE ECONO-CROQUE

Si les crevettes sont chères, remplacez par une boîte de thon au naturel ou des bâtonnets de crabes en promotion.

POUR COMPLÉTER
Camembert, kiwi.



Fondue de camemberts rôtis et crudités



15 MIN



20/25 MIN

- 2 camemberts
- 1/2 à 3/4 de baguette de la veille
- 1 botte de radis
- 1 poignée de tomates cerises
- 2 pommes Granny Smith
- 1 poignée de noix concassées
- poivre

L'ASTUCE ÉCONO-CROQUE

Une bonne occasion pour profiter d'une opération camembert, avec 2 pour le prix d'un. Essayez de ne pas le prendre pasteurisé, il serait moins savoureux. Il reste bien moins cher que le Mont D'or (vacherin).

1 Préchauffez le four et enfournez la baguette coupée en fines tranches dans la lèche-frite.

2 Lavez et préparez les radis et les tomates cerises, et réservez-les dans deux bols. Dans un troisième, mettez les pommes épluchées et coupées en gros quartiers.

3 Quand les tranches de pain sont dorées, remplacez-les par les camemberts, dont vous aurez retiré le papier, et que vous aurez remis dans leur boîte avec le couvercle, enveloppés d'une feuille de papier alu. Laissez au four 15 à 20 min, à 210°C (Th 7).

4 Servez immédiatement à la sortie du four. Trempez-y pain, crudités et morceaux de fruits une 1^{re} fois, puis une 2nde dans les noix, jusqu'à épuisement des camemberts.

POUR COMPLÉTER

Soupe de tomates et carottes,
salade verte

30 RECETTES

pour
toute la famille

INDEX

- 36** Soupe de fanes de radis, chorizo et St Môret
- 37** Salade complète intersaison
- 38** Quiche printanière au chèvre
- 39** Risotto aux champignons
- 40** Gratin d'épinards au riz et aux œufs
- 41** Bourguignon de cœur
- 42** Moules à la grecque
- 43** Chili vite prêt
- 44** Salade de pâtes à l'italienne
- 45** Bruschettas à la romana
- 46** Cake tout orange au saumon et aux carottes
- 47** Tarte salée "Vive la Normandie"
- 48** Parmentier de boudin familial
- 49** Flan de légumes au thon et au chèvre
- 50** Mon petit poisson pané tout frais
- 51** Le super gratin de pâtes du dimanche soir
- 52** Croques revisités
- 53** Un bon bo bun
- 54** Le rougail saucisses de La Réunion
- 55** Curry de légumes variés
- 56** Soupe chinoise aux nouilles et au blanc de poulet
- 57** Bricks au thon et à l'œuf
- 58** Poulet au citron confit
- 59** Poulet aigre-doux à l'ananas
- 60** Brouillade verte aux légumes de saison
- 61** Mignon filet aux légumes et à l'ail
- 62** Spaghettis « cho-cho »
- 63** Rôti de porc au cidre
- 64** Salade des îles super express
- 65** Fondue de camemberts rôtis et crudités

POUR 4 PERSONNES





