

MES RECETTES "PAS PRISE DE TETE"

Qu'on travaille à l'extérieur ou pas, préparer les repas n'est pas toujours une partie de plaisir. Ca prend du temps, et concrètement, du temps on en manque souvent.

C'est pourquoi, j'ai à coeur de vous présenter des recettes qui vont vous faire gagner du temps en vous proposant :

- **des idées simples pour renouveler votre répertoire** : de la nouveauté dans les assiettes ça fait toujours plaisir
- **des recettes faciles à réaliser**, avec des ingrédients qu'on a quasiment tout le temps chez soi
- **des recettes rapides** pour faire autre chose que d'être en cuisine
- **des recettes participatives** qui vous permettront de passer ce moment avec vos enfants

Voici donc :

- **5 recettes de salades rapides** (pour goûter à plein de légumes savoureux et crus)
- **5 recettes de feuilletés**
- **5 recettes de tartes**
- **12 recettes de plats chauds**

Mais avant de vous proposer mes recettes pas prise de tête, je voulais également vous expliquer un peu comment ça se passe chez moi :-)

1/ Je ne cuisine qu'une fois par jour : Mon homme rentre manger tous les midi, et ma fille et moi on est à la maison toute la journée. Du coup, nous sommes trois à manger à chaque repas. Je me débrouille toujours pour cuisiner en assez grande quantité pour qu'il y ait assez à la fois au repas du midi, et au repas du soir (où on mange les restes). C'est un principe chez moi, je ne cuisine jamais le soir (sauf exception quand on a des invités). Et quand je travaillais à l'extérieur, je cuisinais le soir de manière à ce qu'il y ait assez de restes pour le midi... C'est juste une questions d'organisation, parce que ma mère faisait la même chose (et on était 6 enfants).

2/ J'aime manger varié mais je ne me prends pas la tête : Il y aura des jours où j'ai des rendez-vous à l'extérieur et où je n'aurai le temps que de faire cuire des pâtes. Et il y a des jours où je suis très fatiguée et préparer à manger est vraiment le truc que je n'ai pas la force de faire. C'est pas grave. On a tous des moments où on mange un peu moins équilibré. L'essentiel c'est que ça ne soit pas une habitude. Et c'est aussi pour ça que j'ai trouvé plein de recettes pour manger équilibré sans passer des heures en cuisine.

3/ J'ai des indispensables qui me sauvent la vie : Il s'agit de plats qui vont au four et qui permettent de cuire sans avoir besoin de mélanger. J'en ai 2 : un [ultrapro de Tupperware](#) et l'autre dont je ne connais pas la marque qui est un cadeau qu'on m'a fait. Les deux ont le même principe : la chaleur circule à l'intérieur de manière homogène. Ainsi, je cuis quasiment toutes mes viandes et volailles dedans (je ne les fais même pas dorer avant dans une poêle), avec très peu de matière grasse voire pas du tout. Je cuis aussi beaucoup de légumes (genre ratatouille). C'est un gain de temps exceptionnel puisque je mets tout dans le plat, je ferme, je mets au four, et je ne m'en occupe plus pendant 1h... Je ne pourrais plus m'en passer. Ceci dit, comme tout le monde n'a pas forcément ce type de plat, je n'ai sélectionné que des recettes qui peuvent être faites sans ces ustensiles.

4/ J'ai au moins 4 à 6 pâtes feuilletées dans mon frigo : Je suis adepte des recettes qui ne demandent que 10 ou 15mn de préparation et qui cuisent ensuite au four. Du coup, je fais le plein de pâte feuilletées chaque fois que je fais mes courses. Il existe beaucoup de recettes de pâtes très rapides à faire. Mais personnellement, j'aime bien encore gagner du temps sur ça :-)

5/ Je suis une adepte des épices : Des épices pour assaisonner les salades, pour donner des goûts différents aux sauces et aux plats. Parfois, une même sauce avec des épices différentes ça change entièrement le goût. Du coup, j'en ai plein et mes recettes vont vous le prouver.

6/ Les légumes surgelés sont mes amis : J'achète très rarement des plats tous faits. En revanche, dans mon congélateur il y a quasiment tout le temps des champignons émincés surgelés, des haricots surgelés, et des mélanges de légumes pour soupe. Il y a juste à faire cuire les légumes dans de l'eau bouillante et on gagne un temps fou, tout en mangeant ultra sain !

7/ Une astuce : les repas petit-déjeuner : c'était une sorte de routine quand j'étais petite le dimanche soir. Le dîner se transformait en petit-déjeuner. Tartines, céréales, lait... c'est aussi l'occasion de faire du pain perdu (trempez votre pain dans du lait et de l'oeuf mélangé, faites cuire dans une poêle avec du beurre, et saupoudrez de sucre glace !) Un délice fait en 5mn.

MES RECETTES DE SALADES RAPIDES

1/ TOMATES – MOZZARELLA

C'est sans doute une des recettes les plus simples, donc des plus rapides. Idéale quand vous n'avez eu le temps que de préparer des pâtes avec du jambon :-)

- couper une tomate par personne
- une mozzarella pour 3 personnes maximum (c'est très frustrant de n'avoir qu'un mini morceau de mozza)
- le vrai goût de cette salade réside dans la sauce : un peu d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, d'arôme maggie (qui est salé), et de ciboulette

2/ SALADE VERTE – TOMATES - MAÏS

C'est très bon avec de la mâche ou de la feuille de chêne (si vous avez la flemme de laver la salade, vous pouvez en acheter de la déjà lavée... c'est juste plus cher)

Coupez des tomates en morceaux et rajoutez une petite boîte de maïs.

Pour la sauce, vous pouvez mettre la même que celle de la salade tomates – mozzarella, ou faire celle-ci : mélangez un peu de moutarde avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, et de l'arôme maggie. Pour les herbes, mettez du persil, de l'estragon et de la ciboulette. Un vrai régál :-)

3/ SALADE DE CONCOMBRES

Coupez 1 ou 2 concombres (selon la quantité dont vous avez besoin) en 1/2 rondelles.

Pour la sauce, mélangez dans un bol : un peu de lait, un peu de crème fraîche, un peu de vinaigre blanc, un peu d'huile et des épices (sel, poivre, basilic, estragon, ciboulette). Mélangez le tout et mélangez cette sauce aux concombres. Vous aurez une salade bien fraîche et pleine de goût.

4/ CAROTTES – POMMES GRANNY – RAISINS SECS

Cette recette est tellement bonne que je remporte un franc succès chaque fois que je la fais.

Pour 4 personnes :

- 4 ou 5 carottes
- 1 pomme granny
- des raisins secs (blonds) selon votre goût

Râpez les carottes et la pomme (ou passez-les au mixeur, ça va plus vite).

Mettez 2 cuillers à soupe de mayonnaise et 4 de crème fraîche. Rajoutez un peu de vinaigre blanc, du sel et du poivre, et rajoutez en dernier les raisins secs ! Vous allez être bluffé par le résultat.

5/ SALADE D'ENDIVES

Lorsque vous coupez le coeur de l'endive (la partie dure au milieu), vous enlevez l'amertume de ce légume et bien assaisonné toute la famille l'appréciera.

- 3 endives (lavées, coupées en rondelles sans le coeur)
- 2 tomates
- 4 oeufs durs
- gruyère ou compté en morceaux
- raisins secs
- noix
- un peu de mâche
- pommes en morceaux
- lardons ou morceaux de jambons

Choisissez ce qui vous inspire pour cette salade, selon ce que vous avez en réserve.

Et pour la sauce, vous pouvez reprendre cette de la salade de tomates + maïs.

Et si vous avez envie de changer, voici MA sauce de ma salade d'endives : vinaigre balsamique + vinaigre de framboise, huile de noix + huile d'olive, arôme maggie, poivre, estragon, ciboulette, persil.

MES RECETTES DE FEUILLETES

Prenez une pâte à tarte feuilletée. Avec des ciseaux, découpez-la en 4 quartiers.
Prenez chaque "triangle" de pâte et garnissez-les selon la recette de votre choix.
Repliez les bords sur la garniture de manière à ce que rien ne puisse "couler" pendant la cuisson.

Etalez du jaune d'oeuf avec un pinceau sur tous les feuilletés, et posez-les sur une plaque de cuisson. C'est parti pour environ 25mn de cuisson (180°). Quand les feuilletés sont dorés, c'est prêt.

Comptez au moins 2 feuilletés par adulte. Accompagnez d'une salade et réglez-vous !

1/ Feuilleté chèvre, jambon cru et pruneaux

Mettez une tranche de jambon cru roulée au centre du triangle.

Posez une tranche de fromage de chèvre en bûche sur le jambon.

Mettez 2 ou 3 pruneaux (dénoyautés) de part et d'autre du fromage de chèvre.

2/ Feuilleté sardine au piment, courgette et tomates

Pour 8 feuilletés :

- la moitié d'une boîte de sardine pimentée (sans le jus pour que ça ne pique pas trop)
- la moitié d'une courgette
- 1 tomates

Mixez tous les éléments. Rajoutez 1 cuillère à soupe de crème fraîche. Salez, poivrez et rajouter du persil. Il ne faut pas que ce soit liquide pour que ça tienne dans le feuilleté.

Garnissez vos feuilletés et fermez-le de manière à ce que ça ne sorte pas pendant la cuisson.

3/ Au thon

Même recette que précédemment, sauf que vous remplacez la sardine par du thon en boîte, et le persil par du thym.

4/ A la forestière

Faites cuire dans une poêle un oignon (ou une échalote), des lardons, et des champignons.

Rajoutez un peu de vin blanc, ainsi que de la farine pour faire une sauce épaisse.

Le temps de cuisson total est de 15mn maximum.

Garnissez vos feuilletés de cette préparation qui ne doit pas être trop liquide.

5/ Saumon fumé et boursin

Mettez une tranche de saumon fumé au centre du triangle de pâte feuilletée.

Posez dessus un peu de boursin, du basilic et de l'aneth.

MES RECETTES DE TARTES

1/ Tarte aux légumes du soleil et chèvre

Mettez votre tarte dans le plat à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.

Étalez un peu de moutarde dans le fond.

Découpez 2 tomates en fines tranches, et mettez-les au fond de la tarte.

Découpez 1/2 courgette en fines rondelles et mettez-les sur les tomates.

Découpez votre bûche de chèvre en fines tranches et répartissez-les sur le dessus de la tarte.

Salez, poivrez, rajoutez du thym.

Faites cuire 30 à 40mn selon votre four, à 210°.

2/ Tarte au thon et aux tomates

Mettez votre tarte dans le plat à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.

Étalez un peu de moutarde dans le fond.

Découpez 2 ou 3 tomates en fines tranches, et mettez-les au fond de la tarte.

Déposer votre thon (en boîte) après l'avoir émietté. Répartissez-le partout.

Salez, poivre, mettez des herbes de provence.

Et si vous le souhaitez, du fromage râpé.

Faites cuire 30 à 40mn selon votre four, à 210°.

3/ Quiche

Mettez votre tarte dans le plat à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Faites dorer vos lardons ou vos dés de jambon dans une poêle.

Dans un bol, cassez 3 oeufs. Mélangez bien, salez, poivrez. Rajouter ensuite de la crème fraîche (épaisse ou liquide, ou un peu des 2).

Au moins 20cl. Mélangez bien. Rajoutez ensuite du fromage râpé et mélangez encore.

Mettez les lardons dans le fond de la tarte.

Versez par dessus le contenu du bol.

Faites cuire 30 à 40mn à 210°.

4/ Tarte aux courgettes

Mettez votre tarte dans le plat à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.

Étalez un peu de moutarde dans le fond.

Étalez ensuite de la sauce tomate.

Posez des rondelles de courgettes de manière à ce qu'on ne voit plus la sauce tomate. Vous pouvez mettre 2 couches de courgettes superposées, tant que les rondelles sont fines.

Salez, poivrez, mettez des herbes de provence. Et si vous le souhaitez, du fromage râpé.

Faites cuire 30 à 40mn selon votre four, à 210°.

5/ Tarte aux aubergines, poivrons

Faites cuire dans une poêle et dans un peu d'huile une petite aubergine coupée en petits dés, ainsi que des poivrons et des oignons coupés eux aussi en dés.

Pendant ce temps, disposez votre pâte à tarte dans le moule, et piquez le fond avec une fourchette.

Une fois les légumes dorés, mettez-les sur la pâte à tarte.

Salez, poivrez, mettez du basilic et si vous le voulez vous pouvez mettre du parmesan sur le dessus.

Faites cuire 20mn environ à 210° (la garniture est déjà cuite, fiez-vous à la couleur de la pâte).

MES RECETTES DE PLATS CHAUDS

1/ Pâtes au saumon fumé

Faites cuire des pâtes (idéalement des Penne ou de Macaronis).

Une fois que les pâtes sont cuites et égouttées, mettez dans les dans un plat.

Prenez du saumon fumé et découpez les tranches en petits morceaux (avec des ciseaux de cuisine) directement dans le plat.

Rajoutez de la crème fraîche selon ce que vous souhaitez. Salez (très peu puisque le saumon est déjà salé), poivrez, et rajoutez de l'aneth.

Servez avec un peu de gruyère et / ou parmesan.

2/ Riz Egyptien

- Faites cuire un petit verre de lentilles dans de l'eau bouillante et salée.

- Pendant que ça cuit (environ 20mn), faites dorer dans une poêle 4 ou 5 gros oignons coupés en fines rondelles.

- Préparez également à côté une petite sauce tomate épicée : faites dorer un peu d'échalotte ou d'oignons dans de l'huile, rajoutez de l'ail (l'ail semoule fait l'affaire), puis de la pulpe de tomate et un peu de concentré. Salez, poivrez, et mettez un peu de piment de cayenne ou du tabasco.

- Enfin, faites cuire du riz à part.

Quand tout est cuit, mélangez le riz avec les lentilles et les oignons.

Servez en mettant un peu de sauce tomate piquante.

Rajoutez sur le dessus du yahourt nature.

Chaque fois que je fais ce plat ultra simple, on me regarde avec des gros yeux. Quoi ? Du yahourt dans mon riz ? En fait le yahourt adoucit la sauce piquante en rajoutant une saveur supplémentaire. C'est un régal et tous mes invités sont conquis à chaque fois (super repas fait en 30mn).

3/ Pâtes au thon

Même recette que les pâtes au saumon, sauf que vous remplacez le saumon fumé par du thon en boîte, et que vous remplacez l'aneth par du basilic.

4/ Riz au chou chinois

- Coupez un 1/2 chou chinois en fines rondelles.

- Faites le dorer dans de l'huile avec de l'oignon coupé en rondelles également.

- Au bout de 5 mn, rajoutez si vous le souhaitez des lardons

- Au bout de 10mn de cuisson (par rapport au début), rajoutez de l'eau mélangée avec un bouillon de volaille). Salez, poivrez.

- Rajoutez 2 verres de riz dans la poêle et laissez mijoter pendant 10 mn encore. Si besoin, rajoutez de l'eau en cours de cuisson (si tout a été absorbé) pour que le riz finisse de cuire.

5/ Carottes et courgettes en sauce

- Coupez 1 oignon en fine rondelles. Faites le cuire dans une poêle avec de l'huile avec 4 ou 5 carottes coupées également en fines rondelles.

- Au bout de 5mn de cuisson, rajouter la courgette. Vous l'aurez préalablement coupée en fines tranches, et chaque tranche sera coupée en deux. Vous pouvez également rajouter des champignons à ce moment là.

- Versez de l'eau avec un bouillon de volaille, et laissez cuire 15 à 20 mn en remuant de temps en temps.

Servez avec des spaghettis ou du riz.

6/ Poulet sauce moutarde et crème fraîche

- Coupez un oignon en fines tranches et coupez des escalopes de poulet en morceaux. Faites cuire l'oignon et le poulet dans de l'huile dans une poêle.
- Quand le poulet est blanc sur chaque côté, rajoutez une cuillère de moutarde et mélangez.
- Rajoutez enfin la crème fraîche. Salez, poivrez et laissez cuire maximum 10mn, le temps de faire cuire du riz ou des pâtes à côté.

7/ Poulet au miel et au curry

- Coupez un oignon en fines tranches et coupez des escalopes de poulet en morceaux. Faites cuire l'oignon et le poulet dans de l'huile dans une poêle. Quand le poulet est blanc rajoutez :
 - 1 cuiller à soupe de sauce soja
 - 2 cuillères à soupe de miel
 - du curry
- Laissez cuire ainsi 10 mn et rajoutez la crème fraîche. Poursuivez la cuisson 5 mn et servez avec du riz.

8/ Tomates à la Provençale

- Coupez des tomates en tranches et faites les cuire dans de l'huile d'olive à la poêle en y rajoutant du sel, du poivre et des herbes de provençale. Retournez les tomates régulièrement pour que la cuisson soit parfaite.
 - Faites à côté une omelette ou des oeufs au plat.
- Servez le tout avec du riz.

9/ Purée orange

- Faites cuire dans une cocotte à la vapeur des pommes de terre et des carottes, ou des pommes de terre et du potiron. Il aura fallu au préalable enlever la peau (même celle du potiron) et couper chaque légume en morceaux.
- Une fois que c'est cuit, écrasez avec un presse purée ou mixez. Rajoutez du sel, du poivre, de la noix de muscade, et du lait.

10/ Ragoût au chou, pommes de terres, et saucisses

- Dans une cocotte ou un plat qui va au four, mettez :
- 1 oignon coupé en rondelles
 - 1/2 chou coupé en morceaux
 - 5 à 6 pommes de terres coupées en gros dés
 - 1 boîte de pulpe de tomates
 - des saucisses de strasbourg coupées en rondelles
 - du sel, du poivre, du piment, du laurier et de thym
- Faites cuire pendant 1 heure. Quand la pomme de terre est cuite (piquez une fourchette dedans), le plat est prêt.
- Servez avec du riz

11/ Courgettes et lardons

- Coupez 1 ou 2 courgettes en fines rondelles. Faites les dorer à la poêle des 2 côtés dans un peu d'huile. Quand les rondelles sont cuites, mettez-les entre 2 sopalins pour absorber l'huile.
- Mettez ensuite dans une casserole les courgettes dorées avec des lardons et de la crème fraîche. Salez, poivrez, et mettez un tout petit peu de noix de muscade. Servez avec du riz.

12/ Gratin de ravioles et courgettes

- Achetez des ravioles (des plaques de petites pâtes carrées collées). Comptez 8 plaques (2 paquets) pour 3 à 4 courgettes.
- Alternez dans un grand plat à gratin : une couche de courgettes coupées en rondelles, une couche de lamelles de saumon fumé, une couche de ravioles, sel, poivre, puis à nouveau une couche de courgettes, une couche de saumon, une couche de ravioles.
- Mettez du fromage râpé sur les ravioles et arrosez de crème liquide (50cl).
- Faire cuire 30 à 45mn (c'est cuit quand les courgettes sont cuites, plantez une fourchette pour en être sûr), et servez chaud.

Ce plat fait des merveilles, et prend si peu de temps en préparation que c'est juste une super recette !