



-RECETTES-

# GOURMANDES ET ÉCONOMIQUES



BIEN MANGER À MOINDRE COÛT

# RIEN DE PLUS SIMPLE QUE CE LIVRET POUR VOUS AIDER

Parce qu'il est possible de manger équilibré à faible coût, vous retrouverez dans ce livret des idées de recettes faciles et économiques pour vous régaler !



Pour chaque plat, il est indiqué le prix par personne. Vous trouverez également des informations nutritionnelles comme les quantités de graisses (lipides), de sucres (glucides) et de protéines, par personne, pour chaque plat proposé, ainsi qu'une suggestion de menus associés au plat, pour manger équilibré.



# Entrées

---

# AVOCATS GRATINÉS À L'OEUF

€ 1,25 €



+



Couper un ½ avocat



Casser un oeuf  
au milieu



1 c. à soupe  
d'emmental rapé

1 c. à café de  
ciboulette



=

Glucides: 2 g

Protéines: 15 g

Lipides: 27 g



Au four  
à 180°C

## Suggestion de menus

Avocats gratinés à l'oeuf

Pâtes aux crevettes

Un fruit de saison cru



# VELOUTÉ DE POIREAUX AU CHÈVRE FRAIS

€ 1,50 €



Laver et émincer  
4 poireaux

Laver, peler et couper en  
cube  
200 g de  
pomme de terre

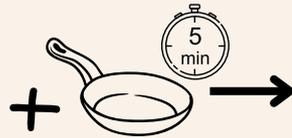
1c. à soupe  
d'huile



Glucides: 28 g

Protéines: 10 g

Lipides: 22,5 g



Faire revenir le  
tout  
à la poêle



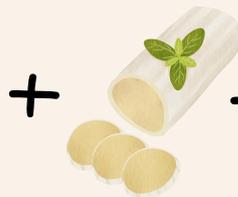
Verser 600 ml  
d'eau



1 cube de  
bouillon  
de volaille



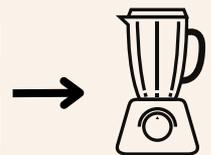
Mijoter à feu  
doux



Ajouter 50 g  
de chèvre



Ajouter 125 ml  
de lait de coco ou  
de lait de vache



Mixer le tout !

## Suggestion de menus

Velouté de poireaux au  
chèvre frais

Poulet rôti avec légumes et  
riz

Yaourt nature



# SALADE ÉPINARDS, FETA, FRAISES VINAIGRETTE

€ 2,05 €



 =  
Glucides: 16 g  
Protéines: 9 g  
Lipides: 18 g



280 g  
d'épinards

+



10 feuilles  
de menthe

+



130 g de  
fraises

→



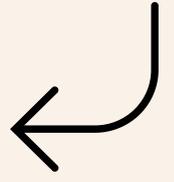
→



Rincer et couper



Assembler dans  
les assiettes



2c. à soupe  
d'huile

+



1c. à soupe  
de  
vinaigre  
balsamique

+



1c. à café  
de  
moutarde

+



→



Mélanger pour  
former  
une vinaigrette



+



Ajouter 6-8  
croustons de pain

+



Émietter  
80 g de feta

+



Verser la  
vinaigrette

## Suggestion de menus

Salade épinards, feta,  
fraises

Quinoa aux légumes et oeuf  
mollet

Fromage blanc





# Plats principaux

---

# ONE POT PASTA AU THON

€ 0,72 €



+



+



150 g de thon

1 oignon émincé

250 g de tagliatelles  
crus

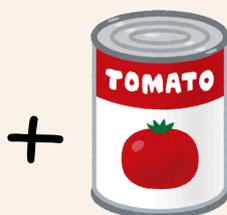


=

Glucides: 37 g

Protéines: 16,5 g

Lipides: 2 g



+



+



150 g de pulpe  
de tomate 40 cl d'eau

A feu doux



+



+

2c. à soupe de basilic

## Suggestion de menus

Carottes râpées vinaigrette

One pot pasta au thon

Un fruit au four



# CHILI CON CARNE

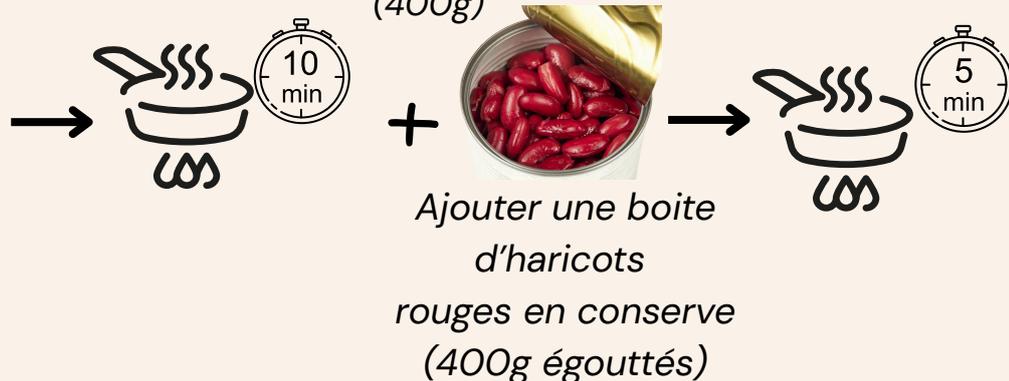
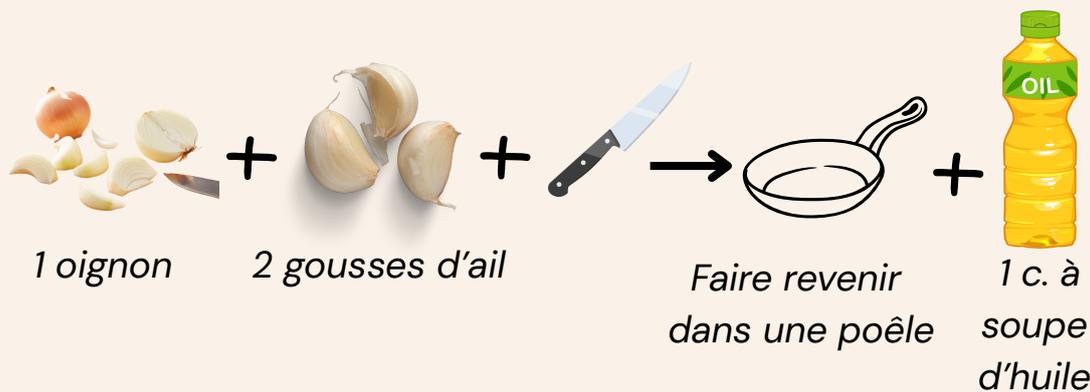
€ 2,16 €



Glucides: 53 g

Protéines: 45 g

Lipides: 25 g



## Suggestion de menus

Salade verte, radis vinaigrette

Chili con carne

Compote pomme-cannelle



# WRAP FAÇON PIZZA

€ 1,38 €



Préchauffer le four à 180°



Mettre 2 wraps sur une plaque au four



+



Etaler 2 c. à soupe de coulis de tomate (par wrap)



Ajouter quelques feuilles de basilic



Poivré



Déposer 2 tranches de jambon ou blanc de dinde coupées (par wrap)



=

Glucides: 38 g

Protéines: 30 g

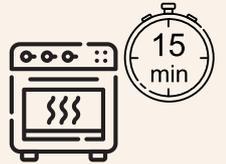
Lipides: 16,5 g



Ajouter quelques lamelles de champignons



Ajouter 4 tranches de mozzarella (par wrap)



Au four 15 min à 180°

## Suggestion de menus

Salade de lentilles, carottes râpées, oignon rouge

Wrap façon pizza

Crème dessert maison





# Gouters

---

# ENERGY BALL

€ 0,30 €



+



+



4 c. à soupe de flocons d'avoine

2 c. à soupe de beurre de cacahuète

+



2 c. à soupe de raisins secs

+



1 c. à soupe de miel

→



Mélanger à la main



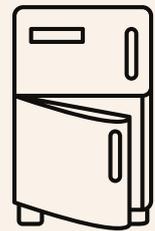
Glucides: 35 g  
Protéines: 7,5 g  
Lipides: 9,5 g

→



Former 4 boules

→



Mettre au réfrigérateur pendant minimum 30 min

## Suggestion de goûters:

Déguster 2 energy ball, accompagnée d'une boisson chaude ou fraîche sans sucre



# YAOURT BOWL AVEC GRANOLA

€ 0,69 €



Préchauffer le  
four à 200°



75 g de flocons  
d'avoine



+ 25 g de coco  
rapé OU\*



1 c. à soupe  
de miel

+ 1 c. à soupe  
d'huile

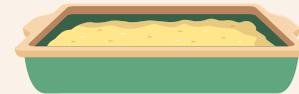
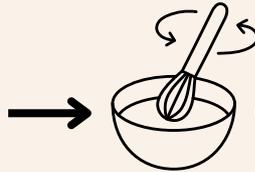
+ Une pincée de  
sel



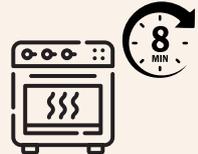
Glucides: 42 g

Protéines: 17 g

Lipides: 27 g



Etaler l'ensemble dans  
un plat au four à  
épaisseur égale



Au four  
8 min



150 g de fromage blanc  
/ portion

## Suggestion de goûters:

Ce yaourt bowl, peut être accompagné d'un fruit cru et d'une boisson chaude ou fraîche sans sucre

\*Il est possible de remplacer la coco par des amandes effilées



# BOUNTY® FRAMBOISE COCO

€ 0,62 €



Glucides: 16 g

Protéines: 3 g

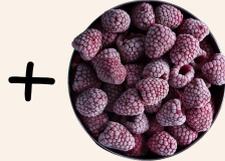
Lipides: 16g



50 g de  
fromage blanc

40 g de miel

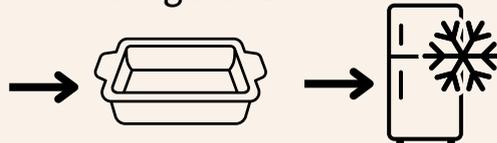
100 g de coco  
râpée OU\*



100 g de framboises  
surgelées



Donner une forme  
de bâtonnet



Mettre dans un plat au  
congélateur pendant 45 min



90 g de  
chocolat noir



Tremper les bâtonnets dans  
le chocolat

Mettre au  
réfrigérateur  
minimum 20 min

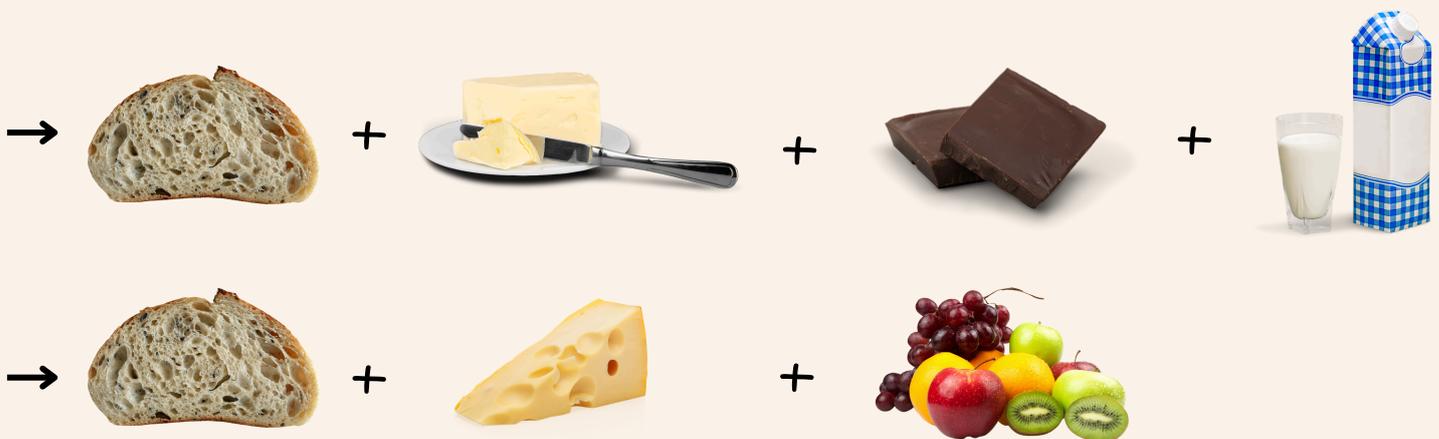
## Suggestion de goûters:

1 bounty framboise coco  
par personne accompagné  
d'une boisson chaude ou  
fraiche sans sucre

\*Pour une autre saveur, il est  
possible d'utiliser de la  
poudre de noisette pour  
remplacer la coco râpée



# IDÉE DE GOÛTER



## Pour un goûter zéro déchets



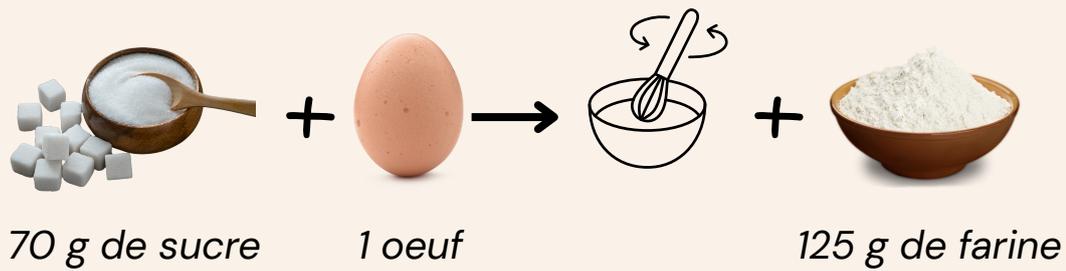


# Desserts

---

# MUFFINS AUX FRUITS

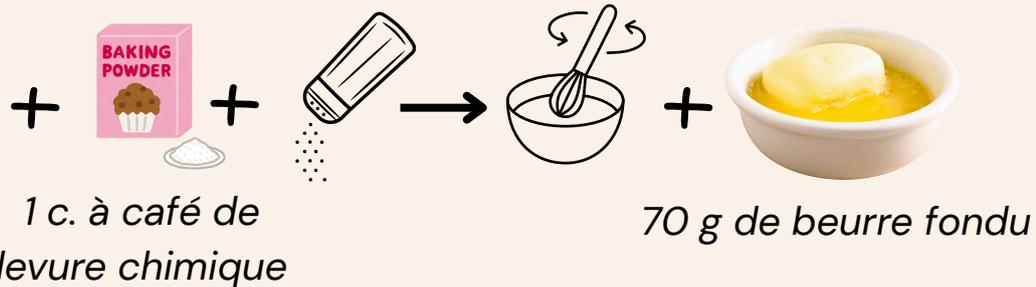
€ 0,42 €



70 g de sucre

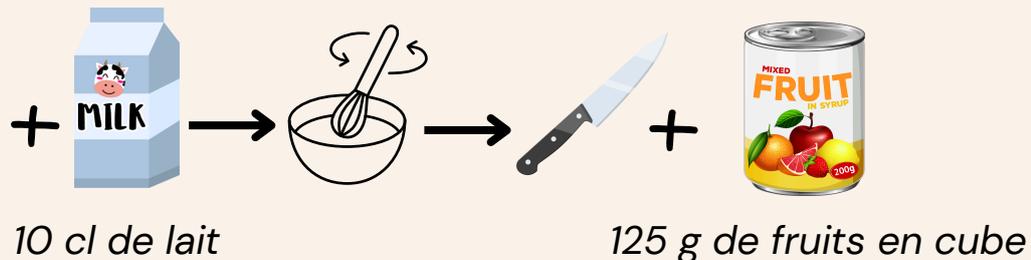
1 oeuf

125 g de farine



1 c. à café de  
levure chimique

70 g de beurre fondu



10 cl de lait

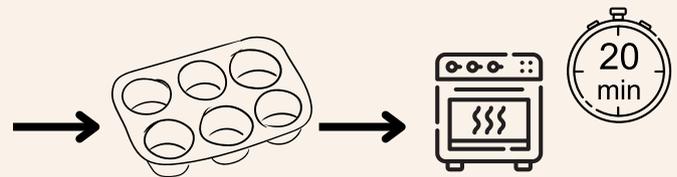
125 g de fruits en cube



Glucides: 30 g

Protéines: 4 g

Lipides: 11 g



Remplir au tiers Au four 20 min  
à 180°

## Suggestion de menus

Bâtonnets de concombres,  
radis, chou, sauce yaourt

Galettes de pois chiches,  
semoule, légumes sautés

1 Muffin aux fruits



# CRUMBLE AUX FRUITS

€ 0,45 €



Préchauffer le four à 200°

Couper en cube 5 fruits



100 g de farine 50 g de sucre 70 g de beurre mou



=

Glucides: 56 g

Protéines: 3 g

Lipides: 15 g



Au four 40 min à 200°

## Suggestion de menus

Betteraves vinaigrette  
moutarde

Omelette champignons,  
pomme de terre

Crumble aux fruits



# POIRE POCHÉE À LA VANILLE

€ 0,50 €



Glucides: 17 g

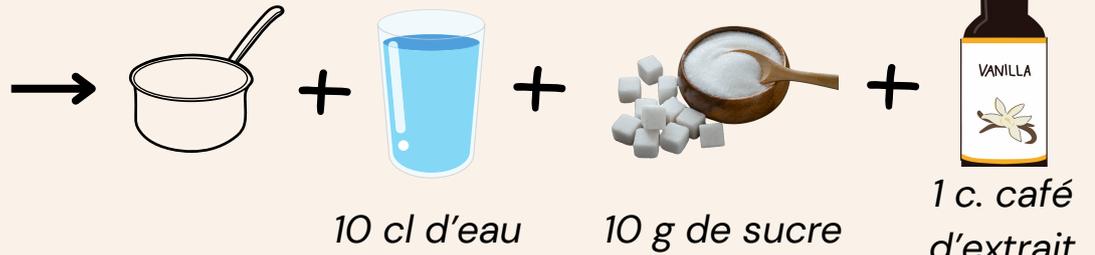
Protéines: 0 g

Lipides: 0 g



Peler 2 poires

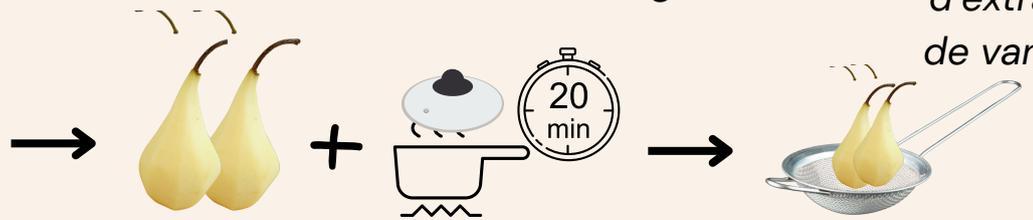
ou\*



10 cl d'eau

10 g de sucre

1 c. café  
d'extrait  
de vanille



A feu moyen avec  
couvercle

Egouter les poires



Garder le jus de  
cuisson

## Suggestion de menus

Taboulé maison

Quiche de légumes avec  
salade

Poire pochée à la vanille

\*Il est possible d'utiliser un  
autre fruit à pocher, par  
exemple une pomme ou une  
pêche





# BIEN MANGER À MOINDRE COÛT



- Utiliser des produits bruts et de saisons
- Préparer vos menus à l'avance
- Préparer une liste de courses
- Si votre four est allumé, l'utiliser pour plusieurs plats
- Cuisiner le plus possible
- Cuisiner à l'avance
- Conserver dans un récipient alimentaire (3 jours max)
- Congeler vos plats "maison"
- Penser aux recettes anti-gaspi, la cuisine des restes
- Utiliser des conserves
- Consulter l'application TOO GOOD TO GO



Too Good To Go

pour acheter des paniers alimentaires moins chers

Source: [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)