



## **PAS LE TEMPS, PAS ENVIE, PAS D'ARGENT = MAL MANGER ?**

La vie sur le campus entre les cours, les TD/TP, les examens à préparer et le job à coté : en rentrant, on n'a souvent pas envie et pas le temps de préparer à manger.

Ajouter le peu de moyens financiers et le peu de matériel (2 plaques et un micro-onde) : cuisiner devient vite une vraie galère !

Et puis pas d'idées pour sortir du perpétuel « steak haché – pâtes », « escalope de dinde – Haricots », « riz – thon » et « œufs sur le plat et son pain » !!

Alors la pizza congelée, les plats préparés paraissent la seule solution !

Vraiment ?! Car cette solution n'est pas particulièrement bon marché et surtout ces plats industriels sont souvent enrichis en graisses et en sucre !

### **Alors quoi et comment faire ?**

Manger de vrais aliments non allégés et modérer la quantité de gras consommée

Les édulcorants ont un effet pervers : celui d'entretenir notre appétence au sucre et donc aux produits sucrés qui sont aussi et souvent gras (barres chocolatées, gâteaux ...) : le mieux est de manger du vrai sucre en modérant la quantité et en essayant de se « déshabituer » progressivement.





## Voici les indispensables du placard/frigo ...

### Les indispensables :

- Dans les placards :
  - Thon – Sardines – Crabe en boite
  - Légumes en boite (ou congelés) : asperges, champignons, tomates, cœurs de palmier, petits pois, macédoine de légumes ....
  - Pâtes, riz, lentilles ...
  - Epicerie sèche : ail en poudre, curry, piment de cayenne, herbes de Provence ....
  - Condiments : sel – poivre...
  - Huile d'olive, Huile de colza – Vinaigre
  - Maïzena – Chocolat ou cacao en poudre – sucre vanillé – sucre en poudre
  
- Dans le frigidaire
  - Œufs – Jambon
  - Crème – gruyère râpé – fromage frais
  - Fromage blanc





**et les recettes (rapides !) qui vont avec ...**

## **Les œufs cocottes**

**- Au Thon et à la tomate / pour 2 portions**

### Ingrédients :

1 petite boîte de tomates

1 petite boîte de thon

2 œufs

épicerie sèche (herbe de Provence – piment de cayenne – ail en poudre)

sel - poivre

### Recette :

- Repartir les tomates coupées en dés dans 2 ramequins
- Ajouter les épices, les condiments et le thon émietté. Remuer.
- Casser l'œuf sur le mélange (1 œuf par ramequin) et percer-le avec la pointe du couteau
- Mettre au micro-onde 2 min par ramequin

A manger avec une tranche de pain et un yaourt ou une compote en dessert, par exemple





## - Au jambon, gruyère et champignons / pour 2 portions

### Ingrédients :

- 1 petite boîte de champignons
- 1 tranche de jambon
- 2 œufs
- 2 cas de crème
- 1 poignée de gruyère râpé
- sel – poivre

### Recette :

- Répartir les champignons dans les 2 ramequins
- Ajouter les condiments, 1 cas de crème et le jambon coupé en morceaux. Remuer
- Casser l'œuf sur le mélange (1 œuf par ramequin) et percer-le avec la pointe du couteau
- Mettre au micro-onde 2 min par ramequin

A manger avec une tranche de pain et un yaourt ou une compote en dessert, par exemple



## Le riz cantonnais / 2 personnes

### Ingrédients :

1 petite boîte de petits pois  
50 gr de riz  
1 œuf  
1 tranche de jambon  
sel , poivre – 2 cas de lait

### Recette :

- Cuire le riz dans une casserole puis l'égoutter.
- Egoutter les petits pois
- Mélanger riz et petits pois
- Ajouter le jambon coupé en morceaux
- Mélanger l'œuf et le lait. Cuire le mélange en fine omelette dans une poêle.
- Emincer la petite omelette dans le mélange de riz – petits pois et jambon.
- Servir avec une salade verte de saison

A manger avec un dessert type yaourt ou compote.





## Le cornet de jambon aux petits légumes / 2 portions

### Ingrédients :

- 1 petite boîte de macédoine de légumes
- 2 tranches de jambon
- 1 fromage blanc (portion individuelle de 90 gr)
- ½ à 1 cas de moutarde ou mayonnaise
- sel – poivre

### Recette :

- Egoutter la macédoine.
- Mélanger le fromage blanc, les condiments et la moutarde ou la mayonnaise (selon les goûts)
- Mélanger la macédoine de légumes et la sauce au fromage blanc
- Incorporer le tout dans les tranches de jambon en formant un cornet

A manger avec un dessert type yaourt ou compote.



## Les soupes

### - Soupe d'asperges au crabe / 1 personne

#### Ingrédients :

1 petit oignon ou 1 échalote- 1 cas d'huile d'olive –  
 1 petite boîte de miettes de crabe –  
 1 petite boîte d'asperges –  
 eau – sel – poivre –  
 1 cac de maïzena

#### Recette :

- Egoutter le crabe et les asperges.
- Dans une casserole, faire blondir l'échalotte (ou oignon) émincé dans la cas d'huile d'Olive.
- Ajouter le crabe et les asperges.
- Couvrir le tout d'eau et ajouter les condiments.
- Porter à ébullition.
- Mélanger la maïzena avec un peu d'eau froide. Ajouter à la soupe pour l'épaissir.
- Laisser mijoter en remuant pendant 1 minute.
- Servir avec quelques feuilles de persil en décoration.

Vous pouvez remplacer la maïzena par une petite poignée de vermicelle (laisser bouillir pendant 4 minutes)



## - Soupe de petits pois au chorizo / 1 personne

### Ingrédients :

- 1 échalote ou 1 petit oignon –
- 1 morceau de chorizo (doux ou fort, au choix de vos papilles !)
- 1 petite boîte de petits pois (ou des petits pois congelés)
- sel – poivre

### Recette :

- Emincer l'échalote et couper le chorizo en morceau
- Faire revenir le tout dans une casserole (pas besoin d'ajout d'huile – la graisse du chorizo suffit !)
- Ajouter les petits pois (sans le jus) et les condiments
- Couvrir d'eau et laisser mijoter quelques minutes
- Mixer le tout et déguster

A manger avec un fruit et un yaourt en dessert





## - Soupe « complète » avec un légume et du fromage

### Ingrédients :

1 légume  
1 pomme de terre  
1 fromage frais  
sel – poivre – épices

### Recette :

- Eplucher, laver puis couper les légumes et la pomme de terre en petits morceaux
- Mettre dans une casserole, couvrir d'eau et ajouter le sel.
- Porter à ébullition jusqu'à cuisson (les légumes sont cuits lorsqu'on peut les piquer avec un couteau et enlever ce couteau sans problème / Environ 10/15 minutes)
- Ajouter le fromage frais et les épices
- Mixer le tout

### Idées de légumes et de fromages

- Courgettes – Persil – Fromage à l'ail et aux fines herbes
- Carottes – Curry – Muscade – Fromage frais type « Kiri » ou Fromage de chèvre
- Cèleri Rave – Roquefort

Les proportions sont à varier selon le nombre de personnes : pour 1 personne, c'est 1 belle courgette ou 2 carottes ou ¼ de cèleri avec une portion individuelle de fromage....

Un dessert et voilà un bon diner !



Idées dessert ? Rappelez-vous le clin d'œil de la semaine 9 « *la crème aux 3 saveurs* » : dessert rapide qui nécessite d'avoir du lait, de la maïzena, du chocolat en poudre et du sucre.

