

RECETTE **2-2**



**CROQUE
MADAME**

CROQUE MADAME

LES INGRÉDIENTS : 4 tranches de pain de mie complet, 2 tranches de jambon de dinde, 40g d'emmental râpé, 2 œufs, une petite salade, 3 cuillères à soupe d'huile de colza, une noisette de beurre, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 1 cuillère à soupe de vinaigre.

1. Prends deux tranches de pain de mie, pose une tranche de jambon de dinde sur chacune, un peu d'emmental râpé par-dessus (pas tout le sachet, hein !) et referme les deux sandwiches avec deux autres tranches de pain.

2. Mets une poêle à chauffer. Tartine un peu de beurre sur les faces extérieures des sandwiches pour que ça croustille bien, et mets les sandwiches dans la poêle.

3. Laisse-les cuire 3-4 minutes de chaque côté et on est bon.

4. Dans un petit bol, mélange 2 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère de vinaigre, une pincée de sel et une de poivre. Et paf, ça fait de la vinaigrette. N'oublie pas de laver ta salade.

5. Mets un peu d'huile dans une poêle et fais-la chauffer. Casse deux œufs sur le bord de la poêle et verse-les dedans sans casser le jaune. Quand le blanc de l'œuf n'est plus translucide, c'est cuit.

6. Pose les œufs sur le dessus des sandwiches. Assiette, petite salade, vinaigrette. Alors ? On n'est pas bien, là ?

POUR : 2 personnes

EN : 3 min + 5 min de cuisson

IL TE FAUT : 1 poêle

C'EST MOI QUI L'AI FAIT EN PLUS
LE
CURRY
LENTILLES
★
C'EST MOI QUI L'AI FAIT EN PLUS

RECETTE 2-2



C'EST MOI QUI L'AI FAIT EN PLUS

LE CURRY

LENTILLES

C'EST MOI QUI L'AI FAIT EN PLUS

LES INGRÉDIENTS : 70g de lentilles corail, 2 escalopes de volaille (en option), une petite brique de lait de coco, 10cL d'eau (un petit verre), 1 gousse d'ail (pas la tête d'ail entière !), 1 cuillère à soupe de curry, un peu d'huile de colza, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre

1. Enlève la peau de l'ail, puis coupe-le en petits morceaux
2. Fais chauffer une casserole avec un peu d'huile à feu moyen. Mets l'ail dedans et fais-le un peu griller sans qu'il soit carbonisé.
3. Mets les lentilles, le lait de coco, l'eau et le curry dans la casserole. Mélange bien. Si tu en as envie, tu peux aussi ajouter deux escalopes de volaille coupées en morceaux.
4. Mets le couvercle sur la casserole et laisse ton plat se préparer tout seul à feu doux pendant 20 minutes. Pense juste à mélanger de temps en temps.
5. Ajoute un peu de sel, du poivre et hop, y a plus qu'à servir. Tu peux ajouter un peu d'herbes fraîches si tu en as.
6. Du travail bien fait. Sans travail. Du bien fait, quoi.

POUR : 2 personnes
EN : 5 min + 20 min de cuisson
IL TE FAUT : 1 casserole



RECETTE **2-2**



LES INGRÉDIENTS : 1 potimarron de 1 kg (de taille à rentrer dans le micro-ondes), 40g de pain complet sec, 40g de cheddar râpé, 10 cl de lait, 10 cl de crème fraîche à 15% de mat. grasse, 1/2 cube de bouillon.

1. Coupe le dessus du potimarron pour en faire un chapeau. Avec une cuillère à soupe, gratte l'intérieur pour enlever les graines. S'il ne tient pas debout, tu peux couper un petit bout sous le potimarron pour qu'il soit droit.
2. Mélange le lait, la crème et le cube de bouillon que tu auras mis en miettes.
3. Casse ton pain sec en croustons.
4. Remplis la courge en faisant des couches : la moitié du mélange lait/crème d'abord, ensuite le pain sec en croustons, le cheddar râpé, et enfin le reste du mélange lait/crème. Ça donne déjà envie, avoue.
5. Remets le chapeau sur le potimarron, et enveloppe-le dans du film alimentaire micro-ondeable. Perce quelques trous avec une fourchette pour que ça respire à la cuisson.
6. Mets-le 8 minutes au micro-ondes. Et voilà, t'as cuisiné du potimarron, et ça, personne ne pourra jamais te l'enlever.

POUR : 2 personnes

EN : 5 min + 8 min de cuisson

IL TE FAUT : 1 micro-ondes + du film transparent micro-ondeable

RECETTE 2-2



Salade de pois chiches

Salade de pois chiches

LES INGRÉDIENTS : 1 bocal de 265g de pois chiches, 2 carottes, 1 échalote, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre

1. Commence par réunir tous tes ingrédients.
2. Verse ton bocal de pois chiches dans une passoire pour enlever l'eau.
3. Enlève la peau des carottes et de l'échalote et coupe-les en petits morceaux. Attention les doigts.
4. Mélange le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre pour faire ta vinaigrette.
5. Mélange bien tous les ingrédients dans un saladier et assaisonne avec ta vinaigrette. Puis mets ta salade 15 minutes au frigo (c'est meilleur quand c'est frais).
6. Et voilà, tu peux servir. Pour 3 minutes de préparation, c'est pas beau, ça ?

POUR : 2 personnes

EN : 3 min + 15 min au réfrigérateur

IL TE FAUT : 1 poêle

SAMOUSSAS
SAMOUSSAS
SAMOUSSAS



RECETTE **2-2**

SAMOUSSAS SAMOUSSAS SAMOUSSAS

LES INGRÉDIENTS : 3 feuilles de brick, 1 petite boîte de thon au naturel, 150g de tomates pelées en bocal, une petite salade verte, 1/2 oignon, 2 pincées de sel, 2 pincées de poivre, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre.

1. Coupe en petits morceaux la tomate et l'oignon. Vide l'eau de la boîte de thon et mets-le en miette avec une fourchette. Mélange tout ça et ajoute un peu de sel et de poivre.

2. Coupe chaque feuille de brick en deux. Prends-en une, et plie-la en deux.

3. Dépose une cuillère du mélange au bout de la feuille. L'étape technique : replie le bout de la feuille pour recouvrir le mélange et obtenir un triangle.

4. Continue de replier le triangle sur lui-même jusqu'au bout de la feuille. En vrai, si chez toi, ça ne ressemble pas à un triangle, c'est pas grave, ça aura le même goût. Recommence avec toutes les demi-feuilles.

5. Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile. Mets les samoussas et fais-les dorer en les retournant. Dépose-les ensuite sur une feuille d'essuie-tout pour absorber la graisse.

6. Dans un petit bol, mélange 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec le vinaigre, le sel et le poivre. Ça y est, t'as ta vinaigrette. Lave ta salade, prends tes petits samoussas, et fais-toi plaisir, tu l'as mérité.

POUR : 2 personnes

EN : 10 min + 5 min de cuisson

IL TE FAUT : 1 poêle

RECETTE 2-2



SHAKSHUKA

SHAKSHUKA

LES INGRÉDIENTS : 1 bocal de tomates pelées entières ou concassées (pas de coulis, c'est trop liquide), 1 petit oignon, 2 œufs, 2 tranches de pain complet, 1 goutte d'huile de colza, 1 pincée de cumin, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre, de la coriandre fraîche (en option).

1. Après avoir réuni tous tes ingrédients, prends une tranche de pain et coupe-là en gros morceaux.

2. Enlève la peau sèche de ton petit oignon. Coupe ses deux extrémités, puis coupe l'oignon en deux. Tranche les deux moitiés en lamelles. Tu peux essuyer tes larmes maintenant.

3. Fais chauffer une poêle avec une goutte d'huile. Fais cuire tes oignons dedans jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. À dorer, pas à cramer, hein.

4. Verse dans la poêle le bocal de tomates (coupe d'abord les tomates en morceaux si elles sont entières), un peu de sel, les épices, puis mélange bien. Tu peux aussi ajouter un poivron coupé en lamelles si c'est la saison (en été).

5. Quand les tomates commencent à fondre, casse d'un coup sec l'œuf sur le bord de la poêle, puis pose délicatement le contenu sur les légumes (sans la coquille, évidemment). Laisse cuire jusqu'à ce que le blanc ne soit plus translucide.

6. Pose la poêle sur un torchon. Si tu as de la coriandre fraîche, tu peux en ajouter par-dessus. Pose tes morceaux de pain. Tu peux contempler ton œuvre maintenant.

POUR : 2 personnes

EN : 2 min + 5 min de cuisson

IL TE FAUT : 1 poêle