

RECAP' ATELIERS CUISINE



13 RECETTES SAVOUREUSES ET FACILES
AVEC UN PETIT BUDGET



NINA FERRARI, DIETETICIENNE

RECETTES POUR LE DEJEUNER OU DÎNER

WRAPS EQUILIBRÉS

Ingrédients

WRAPS AU THON

- 5 tortillas de blé nature
- Thon en conserve (300g)
- Fromage frais à tartiner
- Epinard frais ou salade
- Carottes râpées
- Chou blanc
- ½ oignon rouge
- Ciboulette, persil
- Sauce maison : fromage blanc ou yaourt nature (200g), une cuillère à café de moutarde, ciboulette

WRAPS VÉGÉTARIENS

- 5 tortillas de blé nature
- 5 tranches végété (ou jambon pour les non-végétariens)
- Fromage frais à tartiner ou cheddar râpé
- Carottes râpées
- Champignons
- Salade ou épinards frais
- Chou blanc
- ½ oignon rouge
- Ciboulette, persil

WRAPS VÉGÉTARIENS

- 5 tortillas de blé nature
- Haricots rouges en conserve
- Maïs en conserve
- Houmous
- Salade ou épinards frais
- Fromage frais à tartiner
- 4 tomates ou ratatouille en conserve
- ½ oignon rouge
- Ciboulette, persil



Préparation

1. Laver les légumes, puis les découper en lamelles (champignons, chou blanc, oignons...)
2. Egoutter les conserves
3. Tartiner le fromage frais et/ou le houmous sur les tortillas
4. En fonction de la recette, ajouter quelques feuilles d'épinards frais ou de salade, puis le thon émietté (avec la sauce maison) ou les haricots rouges ou les tranches végété
5. Ajouter les légumes sur les wraps
6. Assaisonner avec des herbes (ciboulette, persil ou autres)
7. Rouler les wraps

SALADES VÉGÉTARIENNES

Ingrédients

RECETTE 1

- 500 g de lentilles en conserve (ou cuites à l'avance)
- Paquet 500 g de pâtes semi-complètes
- 200 g de carottes râpées
- 2 betteraves
- 1/4 chou blanc
- 1 oignon rouge
- 100g épinards frais ou salade
- Cacahuètes non salées
- 200 g de fromage
- 2 pommes
- Herbes aromatiques : persil, ciboulette...

RECETTE 2

- 500 g de pois chiches en conserve (ou cuites à l'avance)
- Paquet 500 g de pâtes semi-complètes
- 200g de carottes râpées
- 2 oranges
- 1/3 chou blanc
- 1 oignon rouge
- 100g épinards frais ou salade
- Herbes aromatiques : persil, ciboulette...

Sauce salade :

- 7 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- jus de citron
- 1 à 2 cuillères à café de moutarde
- 2 cuillères à café de miel (optionnel)
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire les pâtes et les laisser refroidir
2. Égoutter et rincer les lentilles ou les pois chiches, puis les déposer dans un grand saladier
3. Laver et découper les légumes et les fruits en petits morceaux (chou blanc, betteraves, oignons, radis, pommes ou oranges, épinards frais ou salade), râper les carottes et mélanger le tout avec les lentilles et les pâtes.
=> Recette 1 : Découper le fromage en cube et l'ajouter dans le saladier, ajouter quelques cacahuètes
4. Préparer la sauce, la verser sur la salade, bien mélanger, puis ajouter les herbes aromatiques



TARTINADES EQUILBRÉES

Ingrédients



CRÈME POIVRONS FETA

pour
5 personnes

- 250 g de poivrons grillés en bocal
- 150g de feta
- 100g de fromage blanc
- ½ gousse d'ail
- Sel, poivre
- Herbes de Provence

HOUMOUS BETTERAVES FETA

pour
5 personnes

- 200 g de betteraves cuites
- 150g de feta
- 100g de pois chiches
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Jus de citron
- Basilic
- Sel, poivre

CRÈME PETITS POIS BASILIC

pour
5 personnes

- 300g de petits pois
- 100g de ricotta
- 100g de fromage blanc
- ½ gousse d'ail
- Basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre

Toppings (garnitures) :

- Crudités : tranches de radis, lamelles de courgettes, dés de concombre, carottes rapées, tomates cerises, salade
- Fromage (mozzarella, feta...)
- Pois chiches, petits pois
- +/- graines de courge, sésame...

Préparation

1. Préparer les ingrédients : laver et couper les crudités, égoutter les conserves (pois chiches, petits pois) ou bocaux (poivrons, feta...)
2. Réaliser les préparations à tartiner (crème poivrons feta, houmous betteraves, crème petits pois) : en fonction des différentes recettes, mixer les ingrédients ensemble
3. Préparer le pain : couper le pain en tranches
Facultatif : le faire griller légèrement pour plus de croustillant
 1. Tartiner les préparations sur le pain
 2. Ajouter les toppings aux choix : crudités, fromage...

BURGERS VÉGÉTARIENS

Ingrédients

- Pois chiches en conserve (200 g)
- Haricots rouges en conserve (200 g)
- Un oignon rouge
- 2 tomates
- 4 pains à burger
- Salade
- 4 tranches de fromage
- 150 g de chapelure
- Poivre, sel
- Cumin, paprika
- Huile d'olive



Sauce burger :

- Fromage blanc (200g)
- 1 à 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de fromage frais
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préparation



1. Mélanger et mixer les pois chiches, haricots rouges, chapelure, épices, le sel et le poivre.
2. Faire 4 boules avec les mains et les aplatir légèrement pour faire des galettes.
3. Laver la salade et l'oignon rouge. Eplucher et couper l'oignon rouge, puis le faire cuire avec un peu d'huile.
4. Faire cuire les galettes (3 à 5 minutes de chaque côté), ajouter le fromage pour le faire fondre légèrement.
5. Faire la sauce burger
6. Finaliser les burgers : tartiner la sauce sur le pain, ajouter les galettes avec le fromage, les tranches de tomates, les oignons, les feuilles de salade.

RECETTES POUR L'APÉRO

VERRINES BETTERAVES / FROMAGE FRAIS



pour
5 portions

Ingrédients

- 2 betteraves (environ 200g)
- 300g de fromage blanc
- 200g de fromage frais
- Basilic
- Sel, poivre
- +/- quelques feuilles de menthe

Préparation

1. Couper en petits cubes les betteraves et les ajouter dans les verrines
 2. Mélanger le fromage blanc et le fromage frais, ajouter le basilic, le sel et le poivre
 3. Ajouter le mélange précédent sur les betteraves
- Facultatif : Pour la décoration, ajouter 2 feuilles de menthe*
4. Déguster directement ou conserver au réfrigérateur



pour
5
personnes

BROCHETTES FRUITS

Ingrédients

- 3 kiwis
- ½ banane
- Une poire
- Une pomme
- Une orange

Préparation

1. Laver et éplucher les fruits
2. Découper les fruits en petits morceaux
3. Piquer les fruits sur les brochettes



HOUMOUS POIS CHICHES

Ingrédients

- 260g de pois chiches en conserve
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 à 6 cuillères à soupe d'eau ou de jus de pois chiches
- 1 petite gousse d'ail
- ½ citron
- Cumin, sel, poivre
- +/- paprika et piment



pour
5
personnes

Préparation

1. Mixer les pois chiches avec l'huile, la gousse d'ail, le jus de citron, les épices (cumin, sel, poivre...)
2. Ajouter au fur et à mesure un peu de jus de pois chiches (ou de l'eau) pour atteindre la texture souhaitée



pour
5 personnes

ROULÉS JAMBON, FROMAGE, SALADE

Ingrédients

- 5 petites tortillas de blé nature
- Fromage frais
- Salade
- 5 tranches de jambon ou tranches végé

Préparation

1. Rincer la salade
2. Etaler le fromage frais sur les tortillas
3. Ajouter une tranche de jambon et une grande feuille de salade pour chaque tortilla
4. Rouler les tortillas, puis les découper en tranches

RILLETTES DE THON

Ingrédients

- Thon en conserve (150g)
- Fromage blanc (100g)
- Moutarde (une cuillère à café)
- Ciboulette
- Poivre
- *Facultatif* : un peu de jus de citron, une cuillère à soupe de fromage frais

pour
4
personnes



Préparation

1. Emietter le thon
2. Mélanger le thon avec le fromage blanc
3. Ajouter la moutarde, la ciboulette, le poivre et bien mélanger

MOCKTAILS



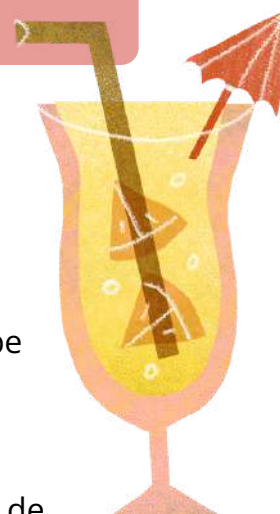
pour
1
personne

RECETTE 1

- Eau gazeuse citron
- 2 cuillères à soupe de jus citron vert
- 1 à 2 cuillères à café de sucre roux
- quelques feuilles de menthe

RECETTE 2

- 2 cuillères à soupe de lait de coco
- 125 ml de jus d'ananas
- 1 cuillère à soupe de jus citron vert
- +/- un peu de sucre vanillé



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un verre

Facultatif : Décorer le verre avec une rondelle de citron vert ou un morceau d'ananas

RECETTES POUR UN DESSERT / UNE COLLATION

VERRINES POMMES SPÉCULOOS

Ingrédients

- Compote pomme vanille
- 1 à 2 spéculoos
- 100g de fromage blanc
- 1/4 d'une pomme
- Cannelle en poudre



Préparation

1. Ecraser les spéculoos avec une fourchette et les placer au fond du verre
2. Ajouter une couche de fromage blanc, puis une couche de compote
3. Découper en petits cubes les morceaux de pomme, puis les mélanger avec un peu de cannelle (*facultatif*: vous pouvez les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre)
4. Ajouter les morceaux de pomme sur la compote
5. Déguster directement ou conserver au frais 30 minutes



ENERGY BALLS BANANE CHOCOLAT

Ingrédients

- 160g de flocons d'avoine
- 2 bananes mûres
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
- Chocolat noir en poudre non sucré
- Miel
- Cannelle en poudre

Facultatif: Arôme de vanille, noix de coco rapée

Préparation

1. Mixer les flocons d'avoine pour en faire de la farine
2. Ecraser les bananes
3. Mélanger les bananes avec le beurre de cacahuètes, le miel, la cannelle, un peu d'arôme vanille ou noix de coco, puis ajouter les flocons d'avoine mixés
4. Faire des boules avec les mains
5. Rouler les boules dans le chocolat en poudre

CHEESECAKES FRUITS ROUGES

Ingrédients

- 150g de philadelphia
- 100g de fromage blanc
- Fruits rouges surgelés
- Jus de citron
- 3 cuillères à café de miel
- Un sachet de sucre vanillé
- 6 spéculoos
- +/- arôme de vanille

pour
3 portions



Préparation

1. Mélanger le philadelphia avec le fromage blanc
2. Ajouter dans le mélange, un peu de jus de citron et du miel (ajuster les quantités selon votre goût, vous pouvez aussi ajouter un peu d'arôme de vanille)
3. Ecraser les spéculoos et les placer au fond des verres
4. Ajouter une couche du précédent mélange sur les spéculoos
5. Pour faire le coulis : mixer des fruits rouges avec un peu de sucre vanillé
6. Ajouter le coulis par dessus et placer quelques fruits rouges pour la décoration

MES NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nina Ferrari, Diététicienne et Chargée de prévention
<https://ferrari-dieteticienne.fr/>
ferraridieteticienne@gmail.com