

RECETTES MALIGNES :

LE GUIDE DES CUISSONS PRATIQUES

CUISINER AU MICRO-ONDE

P2

CUISINER AVEC UNE BOUILLOIRE

P7

CUISINE SPÉCIAL POLENTA

P13

PETITS REPAS EN SOLO

P20



OBJECTIF

- Préparer des repas avec peu de matériel
- Equilibrer des repas faciles et à moindre coût
- Créer du lien social en cuisinant ensemble

PUBLIC

Tout public

DESCRIPTIF

I- Avant l'atelier

Discussion avec les participants pour connaître et comprendre :

- leurs habitudes de cuisine
- savoir s'ils aiment cuisiner et pourquoi
- quels sont leurs freins / difficultés en cuisine

II- Atelier :

Cuisiner une ou plusieurs des recette en annexe avec les participants

Faire une dégustation ensemble

Discuter pour avoir leurs ressentis sur l'atelier, les recettes, le goût des préparations etc...



5 minutes



5 minutes



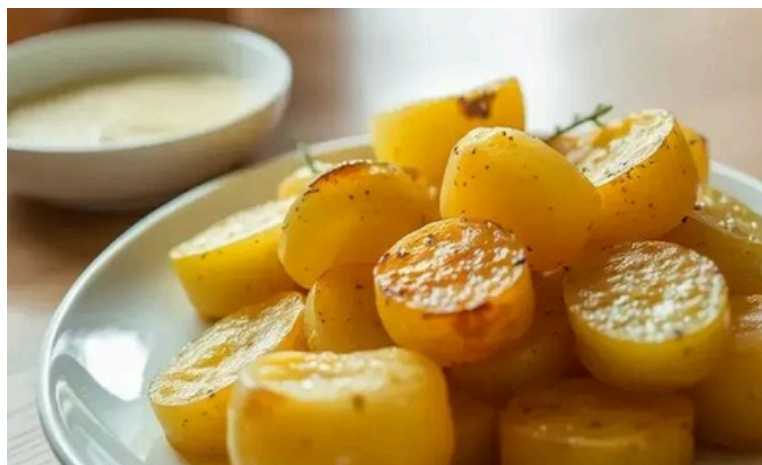
2 personnes

INGRÉDIENTS

- Petites pommes de terre

PRÉPARATION

- Laver les pommes de terre.
- Les couper en 2.
- Les placer dans une assiette.
- Les cuire 5 minutes au micro-onde.
- A servir avec un œuf au microonde et une sauce au yaourt par exemple.





2 minutes



3 minutes



1 personne

INGRÉDIENTS

- 1 galette de wrap
- 3 rondelles de chèvre
- 1 filet de miel

PRÉPARATION

- Disposer le chèvre et le miel sur le wrap.
- Le plier et le placer dans une assiette 2-3 minutes au micro-onde.
- A déguster avec une salade composée par exemple.





10 minutes



25 minutes



6 personnes

INGRÉDIENTS

- Pain en miette
- 12 cl de lait
- 4 œufs
- 600g de poisson
- 1 boîte de concentré de tomate
- Sel, poivre
- Épices et herbes



PRÉPARATION

- Tremper le pain dans le lait.
- Ajouter le poisson émietté.
- Dans un saladier, battre les œufs avec : sel, poivre, herbes et épices, la tomate.
- Mélanger les 2 préparations ensemble.
- Mettre au microonde 25 minutes.



5 minutes



15 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 80g de sucre
- 1 cà.soupe d'extrait de vanille
- 50 cl de lait

PRÉPARATION

- Mettre le sucre et l'eau 5 minutes au micro-onde.
- Déposer le caramel au fond d'un plat.
- Chauffer la vanille avec le lait au micro-onde.
- Dans un saladier battre les oeufs avec le sucre, ajouter le lait délicatement et bien mélanger.
- Verser le flan dans un moule et mettre 3 minutes à pleine puissance.
- Laisser refroidir à température ambiante et mettre au réfrigérateur.
- Démouler et servir.



CUISINER AVEC UNE BOUILLOIRE



OBJECTIF

- Préparer des repas avec peu de matériel
- Equilibrer des repas faciles et à moindre coût
- Créer du lien social en cuisinant ensemble

PUBLIC

Tout public

DESCRIPTIF

I- Avant l'atelier

Discussion avec les participants pour connaître et comprendre :

- leurs habitudes de cuisine
- savoir s'ils aiment cuisiner et pourquoi
- quels sont leurs freins / difficultés en cuisine

II- Atelier :

Cuisiner une ou plusieurs des recette en annexe avec les participants

Faire une dégustation ensemble

Discuter pour avoir leurs ressentis sur l'atelier, les recettes, le goût des préparations etc ...



5 minutes



1 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de nouilles instantanées
- Légumes en conserve (facultatif)
- Épices
- Sauce soja

PRÉPARATION

- Faire bouillir de l'eau dans la bouilloire. Verser sur les nouilles et les légumes dans un bol.
- Couvrir 5 min.
- Ajouter épices ou sauce selon le goût





2 minutes



3 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de soupe en poudre ou deshydratée
- 200 ml d'eau bouillante
- Pain rassis (option croûtons)

PRÉPARATION

- Verser la poudre dans un bol. Ajouter l'eau bouillante. Mélanger.
- Ajouter des morceaux de pain pour faire des croûtons si souhaité.
- Vous pouvez ajouter du fromage, du jambon, et un fruit pour un repas complet.





10 minutes



5 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- Mouillette de pain
- Beurre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Déposer les oeufs dans un saladier.
- Faire bouillir de l'eau dans la bouilloire.
- Verser l'eau bouillante.
- Couvrir 5 minutes.
- Placer les oeufs sur des coquetiers ou petits récipients.
- Casser le oeuf de l'oeuf et tremper les mouillettes dans l'oeuf.





10 minutes



20 minutes



1 personne

INGRÉDIENTS

- 1 blanc de poulet
- crème fraîche
- légumes surgelés
- 1 pomme de terre
- Oignons
- Sel, poivre, herbes

MATÉRIEL

- Bouilloire
- bol ou récipient
- 2 sacs de congélation



PRÉPARATION

- Faites bouillir 1L d'eau à la bouilloire.
- Découper la pomme de terre, les oignons et le poulet en dés.
- Dans un sac verser : crème fraîche, carottes surgelées, pomme de terre, dés d'oignons, sel, poivre, herbes. Fermer le sachet.
- Dans l'autre sac : placer le poulet puis fermer.
- Placer les sachets dans le bol, verser l'eau bouillante et recouvrir le bol (avec une assiette par exemple).
- Au bout de 7 minutes : retirer les légumes.
- Au bout de 10 minutes : retirer le poulet.
- Dresser le tout dans une assiette.



1 minute



5 minutes



1 personne

INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml d'eau ou de lait en poudre + eau chaude
- 1 c. à soupe de sucre ou miel
- Fruits secs ou frais (option)
- Pépites de chocolat

PRÉPARATION

- Mettre les flocons dans un bol, verser l'eau bouillante dessus.
- Laisser gonfler 5 min.
- Ajouter le sucre et les toppings selon vos goûts





Cuisiner la polenta, un ingrédient souvent distribué dans les banques alimentaires

OBJECTIF

- Préparer des repas économiques avec de la polenta
- Equilibrer des repas faciles et à moindre coût
- Créer du lien social en cuisinant ensemble
- Mettre en avant la polenta et ses atouts

PUBLIC

Personnes fréquentant les banques alimentaires

DESCRIPTIF

I- Avant l'atelier

Discussions avec les participants pour connaître et comprendre :

- leur habitudes de cuisine
- savoir s'ils aiment cuisiner et pourquoi
- quels sont leurs freins / difficultés en cuisine

Leur demander si ils ont souvent de la polenta dans leurs paniers de banques alimentaires et si ils arrivent à la cuisiner, si non pourquoi ?

II- Atelier :

Cuisiner une ou plusieurs des recette en annexe avec les participants

Faire une dégustation ensemble

Discuter pour avoir leurs ressentis sur l'atelier, les recettes, le goût des préparations ...



2 minutes



5 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de polenta instantanée
- 400 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile ou margarine

PRÉPARATION

- Faire bouillir l'eau.
- Verser la polenta en pluie au fur et à mesure, remuer sans cesse pendant 5 min.
- Ajouter une noisette de margarine ou un filet d'huile avant de servir.





5 minutes



15 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de polenta
- 400 ml d'eau
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g de sauce tomate
- Herbes (thym, origan...) facultatif

PRÉPARATION

- Cuire la polenta comme dans la recette de base.
- Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter la sauce tomate et les herbes, cuire 10-15 min.
- Servir la sauce sur la polenta.





10 minutes



15 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de polenta cuite et refroidie
- 30 g de fromage râpé ou chapelure
- 1 c. à soupe d'huile



PRÉPARATION

- Étaler la polenta dans un plat, parsemer de fromage ou chapelure, arroser d'huile.
- Faire gratiner 10-15 min à 200°C.



10 minutes



10 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de polenta cuite (refroidie)
- 1 c. à soupe d'huile
- Herbes, sel (option : ail, oignon, fromage)



PRÉPARATION

- Former des galettes avec la polenta.
- Faire revenir à la poêle 5 min de chaque côté jusqu'à ce que ce soit doré.
- Vous pouvez par exemple l'accompagner d'une salade et d'un oeuf au plat.



10 minutes



10 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de polenta
- 400 ml d'eau + 1 cube de bouillon
- 200 g de légumes (surgelés ou conserve)
- 1 oignon

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon, ajouter les légumes.
- Cuire 10 min avec un peu d'eau et le cube.
- Cuire la polenta à part, servir ensemble ou mélanger.





5 minutes



3 minutes



1 personne

INGRÉDIENTS

- 20g de polenta
- 10g de sucre
- un petit verre de lait 1/2écrémé
- pépites de chocolat ou fruits (facultatif)

PRÉPARATION

- Dans un bol verser le lait et le sucre.
- Chauffer le sucre au micro-onde pendant 2 minutes.
- Ajouter la polenta et remettre au micro-onde pendant 1 minute.
- Vous pouvez ajouter des toppings sur le dessus.





OBJECTIF

- Préparer des repas équilibrés quand on est seul
- Elaborer des repas faciles et à moindre coût

PUBLIC

Tout public

DESCRIPTIF

I- Avant l'atelier

Discussion avec les participants pour connaître et comprendre :

- leurs habitudes de cuisine
- savoir s'ils aiment cuisiner et pourquoi
- quels sont leurs freins / difficultés en cuisine

II- Atelier :

Cuisiner une ou plusieurs des recette en annexe avec les participants

Faire une dégustation ensemble

Discuter pour avoir leurs ressentis sur l'atelier, les recettes, le goût des préparations ...



8 minutes

INGRÉDIENTS

- Riz ou pâtes ou semoule (cuits en avance ou instantanés)
- reste de légumes ou boîte (maïs, petits pois, thon...)
- un œuf dur ou thon
- fromage
- huile, herbes, sauce ou vinaigrette

PRÉPARATION

- Tout découper (légumes, fromage etc...).
- Disposer joliment les ingrédients dans une assiette.
- Verser la vinaigrette et servir !





5 minutes



15 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de gnocchis
- 1 oignon
- 1 tomate
- 100g de viande hachée
- 2 c. à . soupe de sauce tomate
- huile d'olive
- fromage râpé
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Emincer et couper l'oignon et les tomates.
- Dans une poêle chauffer l'huile d'olive et faire revenir les gnocchis puis retire les de la poêle.
- Fait maintenant revenir l'oignon, puis ajouter la viande hachée.
- Une fois la viande cuite remettre les gnocchis dans la poêle, ajouter la sauce tomate, les épices et laisser mijoter encore 10 minutes.
- Maintenant composer l'assiette en parsemant le tout de fromage râpé.





5 minutes



5 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 galette de wrap
- 1 c.à.soupe de fromage frais à tartiner
- 2 belles poignées de laitue
- 4 tranches de mozzarella
- 100 g d'émincés de poulet froid
- Epices / sauce piquante (facultatif)
- 1 tranche de cheddar

PRÉPARATION

- Sur la galette wrap, étaler le fromage frais puis ajouter la laitue.
- Découper et disposer les lamelles de mozzarella.
- Si vous souhaitez assaisonner le poulet le mélanger dans un bol avec des épices.
- Ajouter le poulet dans le wrap et la tranche de cheddar par dessus.
- Fermer le wrap.
- Passer 5 minutes à la poêle et déguster.



RECETTES SIMPLES AU THON



BIEN



OBJECTIF

- Préparer des repas équilibrés
- Elaborer des repas faciles et à moindre coût

PUBLIC

Tout public

DESCRIPTIF

I- Avant l'atelier

Discussion avec les participants pour connaître et comprendre :

- leurs habitudes de cuisine
- savoir s'ils aiment cuisiner et pourquoi
- quels sont leurs freins / difficultés en cuisine

Expliquer les avantages du thon en boîte :

- longue conservation sans réfrigérateur
- économique
- gain de temps
- bonne source de protéines il est aussi pauvre en glucides et source d'oméga-3
- polyvalent en cuisine (chaud, froid, apéritif, plat principal)

II- Atelier :

Cuisiner une ou plusieurs des recette en annexe avec les participants

Faire une dégustation ensemble

Discuter pour avoir leurs ressentis sur l'atelier, les recettes, le goût des préparations ...



5 minutes



35 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 1 boîte de thon
- 2–3 tomates
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- Moutarde



PRÉPARATION

- Étalez la pâte et tartinez-la d'un peu de moutarde.
- Répartissez le thon émietté et les tomates en rondelles.
- Versez le mélange œufs + crème.
- Enfournez 30–35 min à 180°C.



5 minutes



5 minutes

INGRÉDIENTS

- Thon
- Fromage frais (type Saint-Môret)
- Jus de citron
- Ciboulette
- Pain mie, baguette ou tortilla



PRÉPARATION

- Mélangez le thon avec le fromage frais, citron et ciboulette.
- Tartinez et garnissez avec crudités votre pain ou votre tortilla au choix.
- Parfait pour un déjeuner rapide.



5 minutes



5 minutes

INGRÉDIENTS

- Pâtes
- 1 boîte de thon
- Sauce tomate
- Oignon
- Herbes de Provence
- Olives (optionnel)



PRÉPARATION

- Faites revenir l'oignon,
- ajoutez la sauce tomate puis le thon émietté.
- Mélangez aux pâtes cuites.
- Laisser chauffer quelques minutes puis server
- Ajouter des olives



5 minutes



5 minutes

INGRÉDIENTS

- Grosses pommes de terre
- Thon
- Fromage blanc
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Faites cuire les pommes de terre au four.
- Creusez-les légèrement.
- Mélangez la chair avec le thon et le fromage blanc.
- Remplissez et repassez 10 min au four.



Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Medegefinancierd door
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen



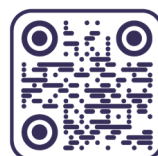
Micro-projet | Microproject
BIEN

BIEN



Vivons *en* forme

PROGRAMME DE PROMOTION
DE LA SANTÉ ET DE LA FORME



programme-vivons-en-forme



vivons_en_forme



vivons_en_forme_



vivonsenforme