

## Idées de recettes

(lundi, mercredi et jeudi soir)

### Chili au hachis végétal

1. Coupez les oignons en petits morceaux.
2. Lavez les poivrons et coupez-les également en petits morceaux.
3. Versez l'huile dans une poêle chauffée et ajoutez le hachis végétal ainsi que les oignons.
4. Dès que le hachis est saisi et que les oignons sont translucides, ajoutez le reste des ingrédients (y compris le jus de tomate en boîte !).
5. Laissez ensuite mijoter le ragoût pendant environ 5 minutes. Ensuite, vous n'avez plus qu'à assaisonner avec le *U Mix épices chili 15g* selon les indications notées sur l'emballage (attention aux intolérances lait et gluten).

Notre conseil : avec le hachis végétal, ajoutez un peu plus d'huile, car il ne libère pas de graisse par lui-même !

#### Ingrédients

##### **Chili 6 personnes**

Oignon gros	1,5
Poivrons	3
Hachis végétal	750 g
Tomates en conserve	1,2 kg
Haricots rouges en conserve	600 gr
Huile	3 cuillères à soupe
U Mix épices chili 15g	1,5 sachets

#### Ingrédients

##### **Chili 1 personne**

Oignon gros	½
Poivrons	1
Hachis végétal	125 gr
Tomates en conserve	200 gr
Haricots rouges en conserve	100 gr
Huile	1 cuillère à soupe
U Mix épices chili 15g	¼ sachet

# Pâtes

- sauce aux tomates fraîches et/ou
- sauce bolognaise et/ou
- au pesto

## Sauce aux tomates fraîches

1. Coupez les oignons et les tomates en dés.
2. Faites revenir les oignons coupés dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
3. Ensuite, ajoutez un petit roux (beurre fondu mélangé avec de la farine).
4. Ajoutez les dés de tomates, le concentré de tomates et éventuellement un peu d'eau dans la poêle.
5. Assaisonnez le tout avec du sel, du poivre et du sucre. Vous pouvez compléter la sauce avec un peu de parmesan.
6. Faites cuire les pâtes (cf. ci-dessous)

### Ingrédients

#### **Pasta tomates 6 personnes**

Pâtes	750 gr
Oignon	1,5 gros
Concentré de tomates	3/4 tube
Tomates rondes	6
Farine	1 cuillère à soupe
Beurre ou margarine	1 cuillère à soupe
Sucre	1 cuillère à thé
Sel	
Poivre	
Parmesan végétal	1,5 sachets

### Ingrédients

#### **Pasta tomates 1 personne**

Pâtes	125 gr
Oignon	1/4 gros
Concentré de tomates	1/8 tube
Tomates rondes	1
Farine	1 cuillère à thé
Beurre ou margarine	1 cuillère à thé
Sucre	1 pincée
Sel	
Poivre	
Parmesan végétal	¼ sachet

## Sauce bolognaise

1. Réchauffez la sauce bolognaise en bocal selon les instructions de l'emballage et, en même temps, faites cuire les pâtes (cf. ci-dessous).
2. Ajoutez du parmesan.

## Pesto

1. Faites d'abord cuire les pâtes (cf. ci-dessous)..
2. Versez le pesto sur les pâtes et mélangez 3 min. sur feu doux. Ajoutez du parmesan et mélangez avant de servir aussitôt.

## Cuisson des pâtes

1. Dans un grand volume d'eau bouillante salée et assaisonnée de cubes de légumes (1 cube pour 0,5 l d'eau), plongez les pâtes le temps indiqué sur le paquet.
2. Égouttez-les, puis remettez-les dans la casserole et versez dessus un peu d'huile.

# Gratin de pommes de terre

- simple
- aux courgettes
- au jambon

## a) Gratin de pommes de terre simple

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en fines lamelles.
2. Prendre un petit plat qui passe au four (si vous ne voulez pas de surprises). Frotter le fond et les bords du plat avec la gousse d'ail.
3. Disposer les lamelles de pommes de terre une à une (pour une cuisson plus rapide et une meilleure présentation) au fond du plat, en les faisant se chevaucher un peu. Mettre une couche de crème (répartir avec une cuillère à soupe), saler, poivrer et mettez un peu de muscade.
4. Procéder ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients, terminer par une couche de crème avec sel, poivre et muscade.
5. Cuisson : enfourner le tout dans un four bien chaud, pendant 50 minutes à 180°C (thermostat 6). Surveiller régulièrement la cuisson, quand vous pourrez enfoncer un couteau verticalement dans le gratin sans rencontrer de résistance, les pommes de terre seront cuites.

*Ingrédients :*

### **Gratin simple 6 personnes**

<i>Pommes de terre</i>	<i>9</i>
<i>Ail</i>	<i>3 gousses</i>
<i>Crème liquide</i>	<i>120 cl</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	
<i>Muscade</i>	

*Ingrédients :*

### **Gratin simple 1 personne**

<i>Pommes de terre</i>	<i>1-2</i>
<i>Ail</i>	<i>½ gousse</i>
<i>Crème liquide</i>	<i>20 cl</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	
<i>Muscade</i>	

## b) Gratin de pommes de terre aux courgettes

1. Épluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en tranches fines. Laver les courgettes et les couper également en tranches fines. Beurrer un moule à tarte et y disposer les tranches de pommes de terre et de courgettes en alternance. Saupoudrer légèrement chaque couche de sel et de poivre.
2. Mélanger la crème avec les œufs et l'ail pressé et assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade. Verser la quantité de mélange de crème sur le gratin jusqu'à ce qu'il soit légèrement recouvert.
3. Saupoudrer de parmesan et faire cuire au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante 180 °C ; gaz : niveau 3) pendant 35-40 minutes.

Ingrédients :

**Gratin aux courgettes 6 personnes**

Courgettes	400 gr
Beurre	½ cuillère à soupe
Crème	150 ml
Oeufs	1
Ail	1 gousse
Pommes de terre à chair ferme	1000 gr
Sel	
Poivre	
Noix de muscade	
Fromage râpé	

Ingrédients :

**Gratin aux courgettes 1 personne**

Courgettes	67 gr
Beurre	¼ cuillère à soupe
Crème	25 ml
Oeufs	1
Ail	1 gousse
Pommes de terre à chair ferme	170 gr (1-2)
Sel	
Poivre	
Noix de muscade	
Fromage râpé	

**c) Gratin de pommes de terre au jambon**

1. Chauffer 2/3 du beurre dans une casserole. Y faire blondir la farine en remuant. Verser le lait en remuant et laisser mijoter le tout pendant 10 minutes à feu doux pour obtenir une sauce crémeuse. Assaisonner cette sauce avec du jus de citron, du sel, du poivre et une pincée de muscade fraîchement râpée. Rectifier l'assaisonnement de la sauce.
2. Graisser un plat allant au four. Couper le jambon en grandes lanières. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en fines tranches.
3. Verser environ la moitié de la sauce dans le moule, recouvrir de pommes de terre, ajouter un peu de jambon, recouvrir de sauce et ajouter à nouveau des couches de pommes de terre, de jambon et de sauce. Recouvrir de tranches de pommes de terre. Couper le reste du beurre en flocons et en garnir le gratin.
4. Soudoyer de fromage râpé.
5. Faire cuire le gratin dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante 180 °C ; gaz : niveau 3) pendant environ 50 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirer, poivrer et servir.

Ingrédients

**Gratin au jambon 6 personnes**

Beurre	40 gr
Farine type 1050	20 gr
Lait 3,5% m.gr.	450 ml
Jus de citron	1 cuillère à thé
Jambon sec	250 gr
Pommes de terre à chair ferme	800 gr
Sel	
Poivre	
Noix de muscade	
Fromage râpé	

Ingrédients

**Gratin au jambon 1 personne**

Beurre	7 gr
Farine type 1050	4 gr
Lait 3,5% m.gr.	75 ml
Jus de citron	1 cuillère à thé
Jambon sec	42 gr
Pommes de terre à chair ferme	135 gr
Sel	
Poivre	
Noix de muscade	
Fromage râpé	

# Idées de recettes

(jeudi midi)

## Soupe aux légumes avec saucisses viennoises

1. Coupez les saucissons viennois (Knacki) en lamelles.
2. Préparez la soupe aux légumes fournie (velouté de légumes Knorr) selon les instructions décrites sur la brique.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Les deux dernières minutes de cuisson ajoutez les saucisses.

*Ingrédients*

**Soupe pour 6 personnes**

<i>Soupe</i>	<i>3 l</i>
<i>Knacki</i>	<i>6</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	

*Ingrédients*

**Soupe pour 1 personne**

<i>Soupe</i>	<i>450 ml</i>
<i>Knacki</i>	<i>1-2</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	

## Omelette nature

1. Battez les œufs à la fourchette, salez et poivrez.
2. Faites chauffer le beurre, versez-en un peu dans les œufs et mélangez. Versez les œufs dans la poêle à feu vif, baissez le feu et laissez cuire doucement en ramenant les bords de l'omelette au centre au fur et à mesure qu'ils prennent.
3. Secouez un peu la poêle pour éviter que l'omelette n'attache, vérifiez la texture baveuse ou bien prise.
4. Pliez l'omelette en deux et servez.

*Ingrédients*

**Omelette pour 6 personnes**

<i>Beurre</i>	<i>75 gr</i>
<i>Œufs</i>	<i>10</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	

*Ingrédients*

**Omelette pour 1 personne**

<i>Beurre</i>	<i>12,5 gr</i>
<i>Œufs</i>	<i>1-2</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	