

DIFFICILE DE BIEN MANGER EN FIN DE SESSION ?

Voici quelques **idées de recettes et d'accompagnements** pour vos repas à base de viande, volaille ou poisson. Ces recettes se préparent en moins de 5 minutes, vous pourrez ainsi étudier durant la cuisson !

Vous trouverez aussi des **suggestions pour utiliser vos restants**, une façon savoureuse de préparer des repas en un clin d'œil !



Idées pour apprêter rapidement vos viandes et poissons		Poisson	Poulet		Porc	Boeuf	
		Filet	Poitrine	Haut de cuisse	Filet	Rôti de palette	À fondue chinoise
Recettes	Ingrédients						
À la dijonnaise	Badigeonner d'un mélange moitié-moitié mayo (ou yogourt nature) et moutarde de Dijon et saupoudrer de chapelure.	✓	✓	✓			
Miel-Dijon	Badigeonner d'un mélange moitié-moitié miel et moutarde de Dijon. <i>Option : ajoutez-y de l'ail haché.</i>	✓	✓	✓	✓		
À la teriyaki	Faire mariner quelques heures dans une sauce teriyaki. En garder un peu pour verser lors de la cuisson. <i>Option : ajoutez-y de l'ail haché et/ou du gingembre frais.</i>	✓	✓	✓	✓		✓
À la soupe-crème	Diluer une boîte de crème de champignon (ou céleri ou brocoli) avec 45 ml de lait. En garder un peu pour verser lors de la cuisson. <i>Option : faites revenir un oignon et des champignons tranchés et ajoutez-les à la cuisson.</i>	✓	✓	✓	✓		
Vinaigrette	Faire mariner quelques heures dans de la vinaigrette crémeuse (ou catalina ou française). En garder un peu pour verser lors de la cuisson. <i>Option : pour une touche sucrée, mélangez-y de la confiture d'abricots.</i>	✓	✓	✓	✓		✓
À l'oignon	Saupoudrer de soupe à l'oignon et ajouter 125 ml d'eau. Couvrir.					✓	
Cuisson		Four à 230°C (450°F) 10 à 15 min.	Four à 180°C (350°F) 30 à 40 min.	Four à 180°C (350°F) 20 à 30 min.	Four à 180°C (350°F) 45 min.	Four à 150°C (300°F) 3 heures	Faire revenir dans la poêle avec un peu d'huile.

Idées d'accompagnements prêts en 10 minutes ou moins

- **Vermicelles de riz** : Les passer quelques secondes à l'eau bouillante.
- **Couscous** : Porter du bouillon (ou de l'eau) à ébullition. Retirer du feu et y ajouter la même quantité de couscous (de préférence entier). Laisser gonfler pendant 5 minutes.
- **Pâtes** : Dans une casserole d'eau salée bouillante, cuire les pâtes selon le temps de cuisson et égoutter. Choisir des pâtes fines (vermicelles, spaghettinis, linguinis) dont le temps de cuisson est plus court.
- **Pomme de terre** : Laver la pomme de terre et la piquer à quelques endroits à la fourchette. Cuire au micro-ondes à puissance maximale. Le temps de cuisson dépend de la puissance de votre four.
- **Riz** : Il existe du riz cuit assaisonné; il ne reste qu'à le réchauffer.

Idées de légumes sans préparation

- Légumes surgelés passés quelques secondes au micro-ondes
- Mélange de laitues prélavées, servi avec vinaigrette du commerce
- Concombre tranché (option : servir avec crème sûre et échalote)
- Tomate tranchée (option : servir avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique)
- Mini-carottes et autres légumes frais
- Jus de légumes ou de tomate

Vos restants de viande dorment au frigo et vous ne savez pas quoi en faire ?

Accompagnez-les d'aliments savoureux et redonnez-leur vie ! Voici quelques suggestions pour accompagner vos restants (languettes de poulet/porc/bœuf cuites ou poisson et légumineuses en conserve), une façon savoureuse de préparer des repas en un clin d'œil !

Sandwichs

Pain multigrains ou de seigle ou de blé entier ou Kaiser ou baguette ou bagel ou muffin anglais

+

Moutarde (à l'ancienne ou Dijon) ou relish ou mayonnaise ou ketchup ou sauce chili ou sauce tomate

+

Vos restants

+

Légumes de votre choix (cornichons ou tomate ou concombre ou laitues variées ou olives tranchées ou rondelles d'oignon ou luzerne)

Pizzas express

Pita ou tortilla ou 1/2 pain hamburger ou pain sous-marin ou 1/2 muffin anglais ou pâte à pizza

+

Sauce tomate ou salsa ou sauce chili ou pesto

+

Poivron ou oignon ou champignons ou courgette ou brocoli ou chou-fleur

+

Vos restants

+

Saupoudrez de fromage et cuire au four de 10 à 15 minutes à 180°C (350°F)

Sautés

1. Faites sauter quelques minutes, dans un peu d'huile, des légumes, frais ou surgelés (brocoli, courgette, poivron, pois mange-tout, chou-fleur, chou, etc.)

2. Ajoutez une sauce maison (ou du commerce) : jus d'orange + sauce soya + miel + ail + gingembre ou bouillon de bœuf + ketchup + miel + ail

3. Ajoutez vos restants en fin de cuisson pour réchauffer et servir sur du riz, des pâtes, du couscous ou des nouilles de riz.

Salades repas

Laitue (romaine, Boston, frisée, etc.) ou épinards ou chou ou radicchio ou pâtes ou couscous ou riz

+

Carottes râpées ou radis tranchés ou poivrons hachés ou maïs en grains ou oignons/échalotes hachés ou champignons ou brocoli ou chou-fleur ou pois mange-tout

+

Vos restants

+

Vinaigrette maison : 2/3 d'huile + 1/3 de vinaigre ou jus de citron + assaisonnements

Option : Pour une touche d'originalité, ajoutez-y des noix ou des raisins secs !

Pâtes

Sauce crémeuse :

1. Faites chauffer une boîte de soupe-crème (champignons, brocoli, céleri, asperge) avec 125 ml de lait pendant 5 minutes.

2. Ajoutez-y une boîte de pois verts égouttés (ou autres légumes verts cuits) et vos restants.

3. Versez la sauce sur les pâtes.

Sauce mexicaine :

1. Faites chauffer de la salsa et assaisonnez au goût, pendant 5 minutes.

2. Ajoutez-y une boîte de maïs égoutté et vos restants.

3. Versez la sauce sur les pâtes.

Soupes

1. Dans un peu d'huile, faites revenir 250 ml de légumes surgelés non décongelés ou frais hachés pendant 2 minutes.

2. Ajoutez 750 ml à 1 000 ml de bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes. Portez le tout à ébullition.

3. Ajoutez 50 à 75 ml de nouilles non cuites ou du riz non cuit. Baissez le feu et faites mijoter 10 minutes.

4. Ajoutez vos restants et faites mijoter pendant 10 minutes.