Livret de recettes

Economiques, écologiques et saines



CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ

Un projet subventionné par le Corps européen de solidarité

Un projet pour les étudiants

Nous sommes 5 jeunes ayant tous vécu des galères pour se nourrir correctement avec un budget et un équipement d'étudiants. Nous avons donc décidé d'agir !

Ce livret est pour toi, jeune étudiant.e, qui cherche à manger des petits plats simples et bons. Adieu la malbouffe et le plastique jetable, te voilà prêt à devenir un vrai cordon bleu en suivant ces recettes.

Ce projet est subventionné par le Corps européen de solidarité dans le cadre des projets de solidarité. Plus de renseignements au dos du livret !

Suivez-nous sur Instagram pour plus d'astuces et taggez-nous dans vos stories !

EATBETTER.MONTPELLIER

Chili sin carne

Rapide et efficace, ce plat se conserve très bien au frigo pendant plusieurs jours.



PRÉPARATION PRÉPARATION

Ingrédients (**pour 4 portions**)

1 boîte de maïs

1 boîte de haricots rouges

1 poivron

1 oignon (surgelé si vous préférez !)

1 boîte de sauce tomate

Du cumin

Du piment (si vous aimez ça !)

Sel et poivre

En bonus : du riz ou des tortillas !

1. Faire revenir les oignons et les poivrons dans un peu d'huile pendant quelques minutes
2. Rajouter l'ensemble des ingrédients et assaisonner à votre goût
3. Faire mijoter pendant 10 minutes
4. Pour un repas plus complet, vous pouvez l'accompagner de riz ou en mettre dans des tortillas pour faire des burritos ! Avec un peu de guacamole, c'est délicieux.

Curry de légumes et lentilles

Nutritif, facile et délicieux, on ne s'en lasse pas !



PRÉPARATION PREPARATION

Ingrédients

Oignons (surgelés si vous préférez)

Lentilles

Pommes de terre

Poireaux

Carottes

Tous les autres légumes qui traînent chez vous !

Ail

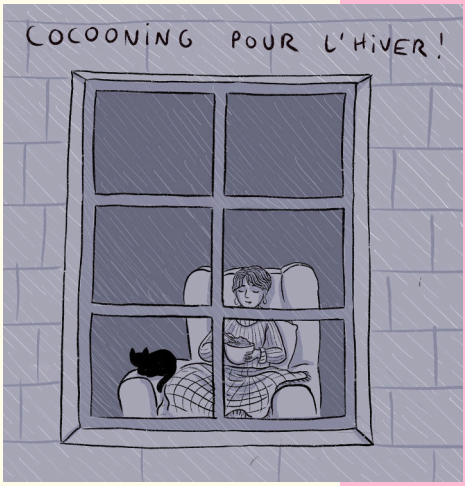
Curry

1. Couper tous les légumes en gros morceaux. Faire cuire les lentilles, à côté, dans une casserole remplie d'eau.

2. Mettre l'ensemble des légumes et le curry dans une casserole à feu moyen avec un couvercle (pour garder l'eau de cuisson, pleine de vitamines !) pendant 30 minutes.

3. Enlever le couvercle, ajouter les lentilles et finir la cuisson pour arriver à la texture que vous aimez.

4. Si vous avez de la viande, faites là mijoter en même temps que les légumes !



Pokebowl

Le plat fourre tout qui régalera vos papilles



PRÉPARATION PRÉPARATION

Ingrédients (pour 4 portions)

2 verres de riz

1 barquette de tomates cerise

1 concombre

1 boîte de maïs

1 pomme verte

1 paquet de cacahuètes

Sauce soja

Jus de citron

1. Faire cuire le riz.
2. Pendant ce temps, couper tous vos légumes.
3. Une fois le riz cuit, laisser refroidir. Une fois froid, disposer dans votre récipient une bonne couche de riz, puis ajouter tous les accompagnements.
4. Pour la sauce, mélanger de la sauce soja et du citron. Vous pouvez rajouter du sucre si c'est trop acide. Ne mettez pas la sauce trop longtemps avant de manger le plat, ou le riz ne sera pas bon !
5. Comme d'habitude, vous pouvez rajouter les ingrédients qui vous font envie (thon, tofu, gingembre...)

Power salade

Une salade qui vous donnera de l'énergie pour les cours !



PRÉPARATION

Ingrédients

Quinoa (ou mélange de graines)

Bouillon de légumes

Oignon rouge

Carottes râpées

Mangue en conserve

Haricots rouges (en conserve)

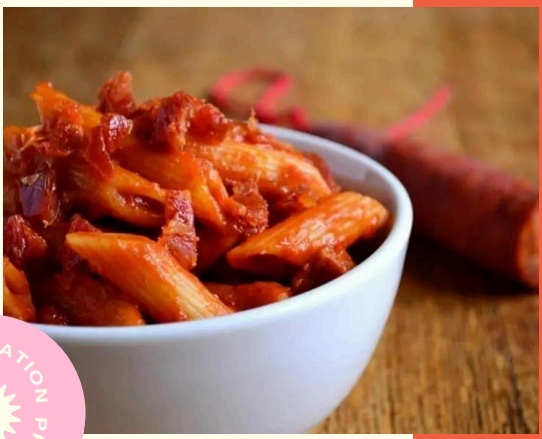
Fêta

1. Faire cuire le quinoa dans une grande quantité de bouillon de légumes.
2. Une fois cuit et refroidi, mélanger avec le reste des ingrédients.
3. Accompagnez votre salade d'une vinaigrette ou d'un peu de moutarde !



Pâtes aux champignons et chorizo

Que serait un livret étudiant sans pâtes ?



PRÉPARATION PRÉPARATION

Ingrédients (**pour 2 portions**)

- 4 poignées de pâtes au blé complet
- 33cl de crème allégée
- 1 boîte de champignons de Paris
- Un chorizo
- 1 paquet de fromage râpé

1. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante.
2. En même temps, faire cuire à feu moyen la crème, les champignons, et le chorizo coupé en rondelles. Baisser le feu dès que la sauce bout.
3. Mélanger les pâtes et la sauce. Rajouter un peu de fromage râpé sur le dessus.
4. Cette recette se marie aussi très bien avec des poivrons !



Galette petits pois, carottes et fêta

Des galettes nutritives qui se conservent au frigo ou au congélateur !



PRÉPARATION

Ingrédients (pour 4 portions)

1 conserve de petits pois-carottes

100 g de feta

4 oeufs

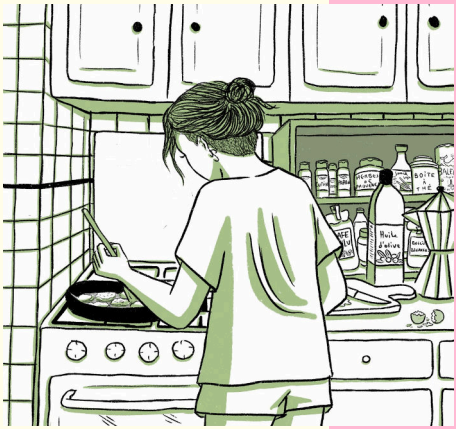
60g de farine

1/2 sachet de levure chimique

Un peu d'huile

Le bonus : du paprika !

1. Fouetter les oeufs dans un saladier.
2. Rajouter les petits pois-carottes préalablement égouttés, la feta en petits morceaux, la farine et la levure.
3. Assaisonner comme vous aimez : sel, poivre, paprika... et mélanger le tout.
4. Disposez dans une poêle huilée des petits tas de pâte et laissez-les cuire pendant 3 à 4 mn de chaque côté, jusqu'à ce que les galettes soient dorées.



Nouilles chinoises

Vos nouilles instantanées n'auront jamais été aussi bonnes !



PRÉPARATION PRÉPARATION

Ingrédients

1 paquet de ramen instantané

1 oeuf

3 cuillères à soupe de petits pois

Sauce soja

1 Faire cuire un oeuf 10 minutes dans de l'eau bouillante. Eplucher l'oeuf une fois refroidi, le couper en deux et le recouvrir de sauce soja.

2 Pendant ce temps-là, faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante. Une fois cuites, enlever l'eau et rajouter la moitié du contenu des sachets d'épices et de graisse.

3 Dresser votre assiette : mettez-y les nouilles, les petits pois, et les deux moitiés d'oeuf.

4 Pour varier, essayez différents types de ramens !

Tortilla de patatas

Pour un repas rapide et espagnol !



PRÉPARATION PRÉPARATION

Ingrédients (pour 2 portions)

4 grosses pommes de terre

1 oignon

6 oeufs

1. Eplucher les pommes de terres et les couper en morceaux.
2. Les faire revenir avec les oignons dans la poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce que les patates soient tendres.
3. Rajouter les oeufs battus et mélanger pour que les oeufs recouvrent bien l'ensemble de la préparation.
4. Laisser cuire quelques minutes à feu doux et à couvert jusqu'à la consistance voulue.
5. Vous pouvez accompagner votre tortilla d'une petite salade de tomates !

Poêlée de légumes et de dinde

Facile et rapide, pleine de légumes, cette recette s'adapte à toutes les saisons.



PRÉPARATION PRÉPARATION

Ingrédients (**pour 2 portions**)

Tous les légumes que vous souhaitez : carottes, courgettes, poireaux...

1 oignon

Ail

Herbes de provence

2 filets de dinde

Jus de citron

1. La veille, faire mariner la dinde dans un peu de jus de citron et des herbes de Provence.
2. Couper tous les légumes et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile.
3. Une fois les légumes grillés, les mettre de côté et cuire la dinde découpée en morceaux.
4. Mélanger le tout et mettre un filet de citron pour révéler la fraîcheur des légumes.

Bruschettas

Parfait pour finir les restes du frigo et utiliser le pain durci !



PRÉPARATION

Ingrédients (pour 1 portion)

2 tranches de pain

De la ratatouille en conserve

2 tranches de jambon cru

Emmental râpé

Ail

1. Frotter le pain avec l'ail en morceau.
2. Mettre le pain dans la poêle à feu moyen avec un filet d'huile. Rajouter les ingrédients petits à petit, ce qui doit fondre en premier.
3. Vous pouvez décliner cette recette comme vous le souhaitez.

Energybowl

Pour se lever du bon pied !



PRÉPARATION PRÉPARATION

Ingrédients

1 yaourt

1/2 banane

4 cuillères à soupe de Muesli

2 cuillères à soupe de raisin sec

Miel

1. Couper la demie banane en rondelle.
2. Mettre le yaourt au fond d'un bol, puis disposer au dessus le reste des ingrédients.
3. Rajouter un filet de miel par dessus.



Mugcake

Le gâteau rapide et individuel



PRÉPARATION PRÉPARATION

Ingrédients
(**pour 1 portion**)

2 cuillères à soupe de farine

1 oeuf

1 cuillère à café de levure chimique

1 cuillère à soupe d'huile

Ce que vous voulez pour assaisonner : cannelle, chocolat en poudre...

1 Mélanger dans un mug d'abord les ingrédients secs, puis rajouter au fur et à mesure les ingrédients humides.

2 Faire chauffer le mug 30 secondes par 30 secondes au micro-onde (en général, 1mn30 suffit).

3 Et pour les fans du salé, cette recette fonctionne aussi avec du fromage, du chorizo ou tout ce qui vous mettra l'eau à la bouche !

Trucs et astuces !

Pour l'ail, l'oignon ou même le gingembre, tu peux acheter en poudre déshydratée ou en morceaux surgelés. Ça se conserve plus longtemps et pas de problème pour découper !

Tu as des restes de légumes qui vont bientôt moisir ? Découpe tout en morceaux, mets ça dans un bocal et fait bouillir 100ml de vinaigre et 100mg de sucre que tu transvaseras dans le bocal. Tu auras des pickles qui se conservent plusieurs mois ! Rajoute des épices si ça te tente.

Rien de mieux pour pimper tes plats qu'une marinade ! La règle est simple : mélange un liquide gras avec un liquide acide, rajoute des épices, et laisse tes ingrédients dans ta préparation pendant 24h.

Qu'est-ce qu'un projet de solidarité ?

Un projet de solidarité est une activité menée par un groupe de 5 jeunes (18-30 ans) ou plus pour contribuer à apporter un changement positif dans une communauté locale. Il est créé et mis en œuvre par les jeunes eux-mêmes, là où ils vivent. Le projet peut durer 2 à 12 mois, et le groupe reçoit une aide de 500€ par mois ainsi que des possibilités de coaching et de financement de lignes exceptionnelles pour inclure des personnes ayant moins d'opportunités.

Plus d'informations sur https://europa.eu/youth/solidarity/solidarity_projects_fr.

Les projets de solidarité sont mis en place dans le cadre du Corps européen de solidarité, programme de l'Union européenne qui permet aussi de partir faire une mission de volontariat à l'étranger.

CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ

