GUIDE PRATIQUE · CUISINE

Environ
1,40 €
par personne

20 recettes faciles et pas chères

Des plats maison pour deux, prêts en 15 à 50 minutes, avec des ingrédients du quotidien. Menus de la semaine et liste de courses inclus.

Débutant · Petit budget · 14 recettes végétariennes · Anti-gaspi · Menus + courses



Le savoir en poche

Le savoir en poche · Quentin Batailley

Sommaire

A **Les bases** : le matériel, le placard malin, mesurer sans balance, les 6 gestes à connaître

1 **Prêt en 20 minutes** (pour les soirs pressés : une poêle, une casserole, et c'est servi.)
1. Pâtes ail, huile et persil, 2. Omelette pommes de terre et oignon, 3. Croque-monsieur à la poêle, 4. Riz sauté aux œufs et petits pois, 5. Quesadillas haricots rouges et fromage

2 **Plats mijotés** (ils cuisent tout seuls, se gardent plusieurs jours et se congèlent.)
6. Dahl de lentilles corail, 7. Chili sin carne, 8. Soupe de légumes maison, 9. Curry de pois chiches, 10. Bolognaise moitié viande, moitié lentilles

3 **Au four** (on prépare en 15 minutes, le four fait le reste.)
11. Poulet rôti et pommes de terre, 12. Gratin de pâtes au jambon, 13. Quiche sans pâte aux poireaux, 14. Pizza maison à la pâte au yaourt, 15. Œufs pochés à la tomate (chakchouka), 16. Hachis parmentier

4 **Desserts et goûters** (des douceurs maison pour quelques centimes par part.)
17. Gâteau au yaourt, 18. Crêpes, 19. Pain perdu, 20. Crumble aux pommes

B **Organiser sa semaine** : 2 semaines de menus, la liste de courses, la séance de cuisine du dimanche

C **Conserver et ne rien jeter** : frigo, congélateur, restes

D **Tableau récapitulatif**, petit lexique de cuisine et calcul des coûts

Avant de commencer

Cuisiner soi-même reste la façon la plus simple de manger mieux en dépensant moins. Un plat préparé ou une livraison coûte vite 5 à 12 € par personne. Les 20 recettes de ce guide reviennent en moyenne à **environ 1,40 € par personne** pour les plats, et à quelques centimes la part pour les desserts.

Toutes les recettes ont été choisies pour être **faciles** (aucune technique compliquée), **rapides** (15 à 50 minutes, dont souvent la moitié sans rien faire), et réalisables avec **des ingrédients qu'on trouve dans n'importe quel supermarché** : pâtes, riz, œufs, lentilles, boîtes de conserve, légumes de saison. Pas besoin de robot ni d'ustensiles spéciaux.

Elles sont prévues **pour 2 personnes**. Pour 4, doublez simplement les quantités. Pour une personne seule, faites la recette entière et gardez la seconde portion pour le lendemain midi : la plupart se réchauffent très bien.

Comment lire une fiche recette

Temps
Temps total, cuisson comprise.

≈ coût
Coût indicatif par personne (ou par part).

Végétarien
Sans viande ni poisson.

Se congèle
Peut être préparé à l'avance et congelé.

PARTIE 1 · PRÊT EN 20 MINUTES

1 Pâtes ail, huile et persil

15 min | 2 pers. | ≈ 0,60 € / pers. | Végétarien

INGRÉDIENTS

- 200 g de spaghetti (ou d'autres pâtes)
- 3 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile (olive ou tournesol)
- 1 petite poignée de persil (frais ou surgelé)
- 1 pincée de piment ou de poivre
- Sel
- Facultatif : un peu de fromage râpé

PRÉPARATION

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et lancez la cuisson des pâtes (voir le temps sur le paquet).
2. Pendant ce temps, pelez l'ail et coupez-le en fines lamelles. Hachez le persil.
3. Dans une poêle, chauffez l'huile à feu doux avec l'ail et le piment. L'ail doit dorer doucement, sans brunir : 2 à 3 minutes.
4. Avant d'égoutter les pâtes, gardez un demi-verre d'eau de cuisson.
5. Versez les pâtes dans la poêle avec l'eau gardée et le persil. Mélangez 1 minute à feu vif : la sauce devient légèrement crémeuse.

L'ASTUCE
L'eau de cuisson, chargée d'amidon, lie l'huile et les pâtes : c'est elle qui évite le plat sec.

VARIANTE
Ajoutez une boîte de thon égoutté ou un œuf au plat par personne pour un repas plus complet.

PARTIE 1 · PRÊT EN 20 MINUTES

2 Omelette pommes de terre et oignon

25 min | 2 pers. | ≈ 0,90 € / pers. | Végétarien

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 3 pommes de terre moyennes (environ 400 g)
- 1 oignon
- 3 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits dés (1 cm). Émincez l'oignon.
2. Faites cuire les dés et l'oignon dans l'huile, à feu moyen et à couvert, 12 à 15 minutes en remuant de temps en temps. Ils doivent être tendres.
3. Battez les œufs dans un saladier avec le sel et le poivre, puis ajoutez les pommes de terre chaudes. Mélangez.
4. Reversez le tout dans la poêle, à feu doux, couvercle posé : 5 à 6 minutes.
5. Quand le dessus est presque pris, retournez l'omelette à l'aide d'une assiette et laissez dorer 1 à 2 minutes.

L'ASTUCE
Pour gagner 10 minutes, utilisez des pommes de terre déjà cuites de la veille.

VARIANTE
Ajoutez une poignée d'épinards, de champignons ou un reste de jambon coupé en dés.

PARTIE 1 · PRÊT EN 20 MINUTES

3 Croque-monsieur à la poêle

15 min | 2 pers. | ≈ 1,20 € / pers.

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain de mie
- 2 tranches de jambon
- 60 g de fromage râpé (ou 4 tranches de fromage)
- 20 g de beurre
- Facultatif : 1 c. à café de moutarde, une salade verte

PRÉPARATION

1. Beurrez légèrement une face de chaque tranche de pain.
2. Sur 4 tranches, côté non beurré : un peu de moutarde, une demi-tranche de jambon et du fromage. Refermez avec les 4 autres tranches, côté beurré vers l'extérieur.
3. Faites chauffer une poêle à feu moyen, sans matière grasse.
4. Posez les croques et pressez-les avec une spatule. Laissez dorer 3 minutes, couvercle posé pour faire fondre le fromage.
5. Retournez et laissez dorer encore 2 à 3 minutes. Servez avec une salade.

L'ASTUCE
Le couvercle remplace le four : le fromage fond et le pain reste croustillant.

VARIANTE
Version végétarienne : tomate en rondelles et fromage. Version « madame » : un œuf au plat sur le dessus.

PARTIE 1 · PRÊT EN 20 MINUTES

4 Riz sauté aux œufs et petits pois

20 min | 2 pers. | ≈ 0,80 € / pers. | Végétarien

INGRÉDIENTS

- 300 g de riz déjà cuit (soit environ 150 g de riz cru)
- 2 œufs
- 150 g de petits pois surgelés
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile

PRÉPARATION

1. Émincez l'oignon et faites-le revenir 3 minutes dans l'huile, à feu vif, dans une grande poêle.
2. Ajoutez les petits pois encore surgelés et laissez cuire 4 minutes en remuant.
3. Poussez les légumes sur le côté. Cassez les œufs dans l'espace libre et brouillez-les avec une spatule.
4. Ajoutez le riz froid, émiettez-le bien et faites-le sauter 4 à 5 minutes à feu vif.
5. Versez la sauce soja, mélangez et goûtez avant de saler : la sauce soja est déjà salée.

L'ASTUCE
Le riz de la veille, bien froid, est idéal : il ne colle pas. C'est la recette anti-gaspi parfaite.

VARIANTE
Ajoutez des dés de jambon, un reste de poulet ou une carotte râpée.

B Organiser sa semaine

Le meilleur moyen de dépenser moins, c'est de savoir à l'avance ce qu'on va manger. Voici deux semaines de dîners pour deux, construites pour que les ingrédients se partagent entre les recettes : rien ne traîne au fond du frigo.

Semaine 1 : environ 19 € pour 7 dîners à deux

Jour	Dîner	Le lien avec la suite
Lundi	Dahl de lentilles corail (n° 6)	Faites cuire le double de riz : le reste servira mercredi.
Mardi	Quesadillas haricots rouges (n° 5)	Gardez la demi-boîte de maïs pour la pizza.
Mercredi	Riz sauté aux œufs (n° 4)	Utilise le riz de lundi.
Jeudi	Bolognaise moitié lentilles (n° 10)	Fin du paquet de lentilles corail.
Vendredi	Pizza maison (n° 14)	Utilise la demi-boîte de tomates restante.
Samedi	Poulet rôti et pommes de terre (n° 11)	Gardez les os pour un bouillon si vous le souhaitez.
Dimanche	Soupe de légumes (n° 8) et crêpes (n° 18)	La soupe donne 4 bols : 2 pour lundi midi.

Semaine 2 : environ 20 € pour 7 dîners à deux

Jour	Dîner	Le lien avec la suite
Lundi	Chili sin carne (n° 7)	Doublez : une portion pour jeudi midi ou à congeler.
Mardi	Omelette pommes de terre et oignon (n° 2)	Faites cuire 600 g de pommes de terre de plus pour vendredi.
Mercredi	Pâtes ail, huile et persil (n° 1)	Le plus rapide de la semaine.
Jeudi	Curry de pois chiches (n° 9)	Gardez le reste de lait de coco au congélateur.
Vendredi	Hachis parmentier (n° 16)	Pommes de terre déjà cuites mardi : 20 minutes de gagnées.
Samedi	Quiche sans pâte aux poireaux (n° 13)	Les restes se mangent froids dimanche midi.
Dimanche	Chakchouka (n° 15) et gâteau au yaourt (n° 17)	Le gâteau fait les goûters de la semaine.

Les montants comprennent les ingrédients de chaque recette (y compris une part de l'huile et des épices). Ajoutez le pain, les fruits, les petits-déjeuners et les déjeuners pour obtenir votre budget complet de la semaine.

La liste de courses de la semaine 1

Épicerie

- 500 g de lentilles corail
- 1 kg de riz

Frais

- 6 œufs
- 1 litre de lait

Fruits et légumes, surgelés

- 2,5 kg de pommes de terre
- 1 kg de carottes

Vous avez aimé cet extrait ?

Le guide complet contient **les 20 recettes**, chacune avec son astuce et sa variante, et tout ce qu'il faut pour cuisiner malin toute l'année :

- 5 recettes prêtes en 20 minutes, 5 plats mijotés, 6 plats au four et 4 desserts
- 2 semaines de menus (environ 20 € pour 7 dîners à deux) et la liste de courses
- Les bases : matériel, placard malin, mesures sans balance, assiette équilibrée, saisons
- Conservation, anti-gaspi, tableau récapitulatif et lexique
- Une version pour l'ordinateur (19 pages) et une version pour le téléphone

Obtenir le guide complet · 4,99 €

lesavoirenpoche.com · Le savoir en poche, des guides pratiques écrits par Quentin.