stop hunger

RECETTES SOLIDAIRES

# Idées de plats salés et de desserts

## Quelques conseils avant de cuisiner

Les temps de cuisson varient selon les appareils et les récipients. Vérifiez toujours la cuisson avant de déguster.

**Micro-ondes :** utilisez un récipient adapté, sans fermeture hermétique.

**Four :** utilisez un plat ou des ramequins résistants à la chaleur.

**Airfryer :** utilisez un petit moule compatible avec le four. Vérifiez la notice avant d'utiliser de l'aluminium ou du papier cuisson et ne placez jamais de feuille libre dans le panier.

**Conservation :** placez les restes au réfrigérateur dans les 2 heures, dans une boîte fermée, et consommez-les sous 2 jours.

Suivez-nous :

LINKEDIN

INSTAGRAM

RECETTES SOLIDAIRES

# Idées de plats salés



## Gratin moelleux au thon, petits pois et tomate

### Micro-ondes

**Récipient :** plat en verre adapté au micro-ondes, environ 20 cm – 3 à 4 parts

**Ingrédients :** 1 boîte de thon égoutté (environ 140 g), 1 petite conserve de petits pois égouttés (environ 200 g), 150 ml de sauce tomate, 1 yaourt nature (125 g), 2 cuillères à soupe de farine, sel et poivre (si disponibles).

**1.** Mélangez le yaourt, la farine et la sauce tomate dans un saladier. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
**2.** Ajoutez le thon émietté et les petits pois. Versez dans un plat adapté au micro-ondes.
**3.** Faites cuire 6 à 8 minutes à 800 W, jusqu'à ce que le gratin soit bien chaud et épaissi. Prolongez si nécessaire. Laissez reposer 3 minutes.

### Four

**Récipient :** plat allant au four, 20 à 22 cm – 3 à 4 parts

**Ingrédients :** 1 boîte de thon égoutté (140 g), 1 petite conserve de petits pois égouttés (200 g), 150 ml de sauce tomate, 1 yaourt nature (125 g), 2 cuillères à soupe de farine, sel et poivre (si disponibles).

**1.**Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le yaourt, la farine et la sauce tomate dans un saladier.
**2.** Ajoutez le thon émietté et les petits pois, puis versez dans le plat allant au four.
**3.** Faites cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Laissez reposer 5 minutes.

### Airfryer

**Récipient :** petit moule allant au four, environ 12 à 15 cm – 1 part

**Ingrédients :** 1/2 boîte de thon égoutté (70 g), 1/2 petite conserve de petits pois égouttés (100 g), 75 ml de sauce tomate, 1/2 yaourt nature (60 g), 1 cuillère à soupe de farine, sel et poivre (si disponibles).

**1.** Préchauffez l'airfryer à 160 °C si nécessaire. Mélangez le yaourt, la farine et la sauce tomate.
**2.** Incorporez le thon émietté, les petits pois égouttés et la sauce tomate. Mélangez bien.
**3.** Faites cuire 15 à 20 minutes à 160 °C. Baissez à 150 °C si le dessus dore trop vite. Laissez reposer 5 minutes.

**Conservation :** les restes, tout comme le thon et les petits pois non utilisés, se gardent 2 jours au réfrigérateur dans une boîte fermée.

stop hunger

RECETTES SOLIDAIRES

# Idées de plats salés



## Pâtes crémeuses au thon, tomate et courgette

### Micro-ondes

**Récipient :** grand bol adapté au micro-ondes – 1 part

**Ingrédients :** 80 g de pâtes courtes, 100 ml de sauce tomate, 1/2 boîte de thon égoutté (70 g), 1/2 courgette, 1/2 oignon, 1/2 yaourt nature (60 g), eau, sel et poivre (si disponibles).

**1.** Émincez l'oignon et coupez la courgette en dés. Placez les pâtes dans un grand bol et recouvrez-les d'eau (2 cm au-dessus).

**2.** Faites cuire à 800–900 W quelques minutes de plus qu'indiqué sur le paquet, en remuant toutes les 3 minutes. Ajoutez les légumes 4 à 5 minutes avant la fin. Vérifiez la cuisson et égouttez.

**3.** Ajoutez la sauce tomate et le thon, réchauffez 1 à 2 minutes, puis incorporez le yaourt hors du microondes.

### Four

**Récipient :** plat avec couvercle allant au four, environ 20 à 22 cm – 2 parts

**Ingrédients :** 160 g de pâtes courtes, 200 ml de sauce tomate, 1 boîte de thon égoutté (140 g), 1 courgette, 1 oignon, 1 yaourt nature (125 g), 35 à 45 cl d'eau très chaude, sel et poivre (si disponibles).

**1.** Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez dans le plat les pâtes crues, la sauce tomate, la courgette et l'oignon coupés en dés. Recouvrez d'eau chaude.

**2.** Couvrez et faites cuire 35 à 45 minutes, en remuant à mi-cuisson. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

**3.**Incorporez le thon et remettez au four 5 minutes. Ajoutez le yaourt hors du four et mélangez.

### Airfryer

**Récipient :** petit plat profond avec couvercle compatible airfryer, environ 12 à 15 cm, capacité minimale de 750 ml – 1 part

**Ingrédients :** 60 g de pâtes courtes crues, 75 ml de sauce tomate, 1/2 boîte de thon égoutté (70 g), 1/4 de courgette, 1/4 d'oignon, 1/2 yaourt nature (60 g), environ 180 ml d'eau, sel et poivre (si disponibles).

**1.** Préchauffez l'airfryer à 180 °C si nécessaire. Dans un petit plat, mélangez les pâtes crues, la sauce tomate, la courgette et l'oignon coupés en dés. Ajoutez l'eau pour recouvrir les pâtes.

**2.** Couvrez avec un couvercle adapté, non hermétique, et faites cuire 35 à 45 minutes à 180 °C. Remuez à micuisson, vérifiez que les pâtes restent immergées et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

**3.** Lorsque les pâtes sont tendres, ajoutez le thon et réchauffez 3 à 5 minutes. Incorporez le yaourt hors de l'airfryer et mélangez.

**Conservation :** les restes se gardent 2 jours au réfrigérateur dans une boîte fermée.

stop hunger

RECETTES SOLIDAIRES

# Idées de desserts



## Fondant au yaourt et à la compote en mug

### Micro-ondes

**Récipient :** mug classique de 250 ml adapté au micro-ondes – 1 part

**Ingrédients :** 1/2 yaourt nature (environ 60 g), 1/2 compote de fruits (45 à 50 g), 3 cuillères à soupe rases de farine.

**1.** Mélangez tous les ingrédients dans le mug, sans le remplir à plus des deux tiers.
**2.** Faites cuire 1 min 30 à 2 minutes à 800 W. Prolongez par tranches de 15 secondes si le centre est encoreliquide.
**3.** Laissez tiédir quelques minutes avant de déguster.

### Four

**Récipient :** 2 mugs de 250 ml ou 2 ramequins allant au four – 2 parts

**Ingrédients :** 2 yaourts nature (250 g), 2 compotes de fruits (180 à 200 g), 10 cuillères à soupe rases defarine.

**1.** Préchauffez le four à 180 °C et mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
**2.** Répartissez la préparation dans deux ramequins ou mugs sans les remplir à ras bord.
**3.**Faites cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris. Laissez tiédir quelques minutes avant de déguster.

### Airfryer

**Récipient :** 1petit ramequin allant au four, environ 9 à 11 cm – 1 petit fondant

**Ingrédients :** 1/2 yaourt nature (60 g), 1/2 compote de fruits (45 à 50 g), 3 cuillères à soupe rases de farine.

**1.** Préchauffez l'airfryer 3 minutes à 160 °C si nécessaire. Dans le mug ou le ramequin, mélangez tous les ingrédients sans le remplir à plus des deux tiers.
**2.** Faites cuire 12 à 16 minutes à 160 °C jusqu'à ce que le centre soit pris. Prolongez si nécessaire et laissez tiédir avant de déguster.

**Conservation :** le second mug se garde 2 jours au réfrigérateur, couvert.

stop hunger

RECETTES SOLIDAIRES

# Idées de desserts



## Crumble express pomme-banane

### Micro-ondes

**Récipient :** bol ou petit plat adapté au micro-ondes – 1 à 2 parts

**Ingrédients :** 1 pomme, 1 banane, 1 compote de fruits (90 à 100 g), 4 cuillères à soupe de farine, 1 cuillère à soupe d'huile végétale ou 15 g de beurre.

**1.** Coupez les fruits en dés, ajoutez la compote et faites chauffer 2 à 3 minutes à 800 W.
**2.** Mélangez la farine avec l'huile ou le beurre ramolli pour obtenir une pâte grumeleuse. Répartissez-la sur les fruits.
**3.** Faites cuire encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite. Vérifiez que la pomme est tendre et que la préparation est bien chaude. Prolongez par tranches de 20 secondes si nécessaire. Laissez tiédir.
**Astuce :** au micro-ondes, la garniture restera moelleuse plutôt que croustillante.

### Four

**Récipient :** plat allant au four, environ 20 cm – 2 à 4 parts

**Ingrédients :** 2 pommes, 2 bananes, 2 compotes de fruits (180 à 200 g), 8 cuillères à soupe de farine, 2 cuillères à soupe d'huile végétale ou 30 g de beurre.

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les fruits en dés, placez-les dans le plat et ajoutez les compotes.
**2.** Mélangez la farine avec l'huile ou le beurre ramolli pour obtenir une pâte grumeleuse. Émiettez-la sur les fruits.
**3.** Faites cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et les pommes tendres. Laissez tiédir.

### Airfryer

**Récipient :** petit plat ou ramequin allant au four, environ 10 à 12 cm – 1 part

**Ingrédients :** 1/2 pomme, 1/2 banane, 1/2 compote de fruits (45 à 50 g), 2 cuillères à soupe de farine, 1/2 cuillère à soupe d'huile végétale ou 8 g de beurre.

**1.** Préchauffez l'airfryer à 170 °C si nécessaire. Coupez les fruits en dés, placez-les dans un ramequin et ajoutez la compote.
**2.** Mélangez la farine avec l'huile ou le beurre ramolli pour obtenir une pâte grumeleuse. Répartissez-la sur les fruits.
**3.** Faites cuire 12 à 15 minutes à 170 °C, jusqu'à ce que le dessus soit doré et la pomme tendre. Laissez tiédir.

**Conservation :** Les restes se gardent 2 jours au réfrigérateur dans une boîte fermée.

stop hunger