

Vous êtes confiné avec peu d'espace et disposez juste d'une plaque de cuisson : voici quelques recettes faciles et équilibrées faciles à réaliser

Riz aux légumes grillés

Pour 2 parts :

- 150 g de riz blanc
- 1 sachet de légumes grillés surgelés ou 1 conserve de légumes (ex : ratatouille ou aubergines grillées, etc...)
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 C. à soupe de parmesan

Cuire le riz blanc dans l'eau bouillante salée 10 minutes

Dans une poêle, faites revenir les légumes dans l'huile

Mélangez les légumes et le riz dans un plat, saupoudrez de parmesan



Galettes de lentilles semoule

Pour 4 parts

- 200 g de lentilles vertes ou en conserve
- 150 g de semoule de couscous complète
- 60 g de gruyère râpé
- 3 cuillères à soupe de farine complète
- 1 œuf
- Sel, poivre
- 2 C. à soupe d'huile d'olive

Cuire les lentilles si nécessaire 25 à 30 mn dans un grand volume d'eau

Lorsqu'elles sont cuites les mixer ou les écraser à la fourchette

Faire cuire la semoule puis l'incorporer à la purée de lentilles

Ajouter l'œuf, la farine et le gruyère ; saler, poivrer

Verser l'huile dans une poêle, former des galettes et les déposer dans la poêle.

Les faire cuire 5 à 8 mn par face (si les galettes sont trop liquides, rajouter de la farine et de la semoule)

Server chaud ou froid avec une sauce tomate en accompagnement

Pain perdu salé

Pour 1 part :

- Une tranche de pain de mie
- 1 œuf
- 100ml de lait demi-écrémé
- ½ c. à café de curry (facultatif)
- Sel, poivre



Dans une assiette creuse, battre l'œuf avec le lait et le curry,
Saler, poivrer
Déposer le pain de mie dans l'assiette, le laisser tremper 2 à 3 mn.
Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive
Faire cuire le pain 2 à 3 mn de chaque côté

Spaghettis à la sauce tomate et au thon

Pour 4 parts

- 1 gros oignon
- 200g de thon en boîte au naturel
- 400 g de purée de tomates ou de tomates concassées
- 400g de spaghetti
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan séché
- parmesan
- Sel, poivre



Faire cuire les spaghettis comme indiqué sur le paquet

Pendant ce temps peler l'oignon et l'émincer

Faire chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir l'oignon 10 mn puis ajouter le coulis de tomates, l'origan, le sel, le poivre

Egoutter le thon, l'émietter et le rajouter dans la casserole, couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes

Lorsque les spaghettis sont cuits, les égoutter et les napper de sauce au thon, servez immédiatement avec le parmesan à part

