

Manger bien et bon, c'est possible. Par ici les idées !



Cuisiner ? Allez, on se lance !



**BESOIN D'UNE RECETTE SIMPLE ET RAPIDE POUR LE SOIR,
AVEC DES PRODUITS QU'ON A TOUS À LA MAISON ?**

Allez faire un tour sur marmiton 750g cuisineaz



N'hésitez pas à feuilleter vos livres de cuisine ou les magazines dédiés qui pourront également être sources d'idées.



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Retrouvez les recettes Simplissimes, en replay sur le site de France Télévision
www.france.tv/france-2/simplissime-des-recettes-fraiches-et-faciles

Vous pouvez aussi aller faire un tour sur des chaînes YouTube pour des recettes vidéos étape par étape : Tasty Jow



LES FRUITS ET LÉGUMES, FACILES À PRÉPARER !

Découvrez en vidéo des recettes pas à pas, mais aussi des conseils pour mieux les choisir, les conserver...



Rendez-vous sur le site d'APRIFEL : www.aprifel.com/fr/mediatheque



ENVIE D'UN MOMENT CONVIVIAL ?

Dans les ateliers cuisine des associations caritatives de votre ville, les centres sociaux ou CCAS, on peut apprendre ensemble à composer un menu sain et équilibré à moindre coût.



On peut même partager les repas préparés sur place et échanger des trucs et astuces entre participants de différentes cultures. **Renseignez-vous auprès du centre social de votre ville.**



Rendez-vous sur aspire.vivonsenforme.org

Plein d'autres idées, conseils et astuces à découvrir



Interreg
France (Channel Manche) England
ASPIRE
European Regional Development Fund

Vif
Vivons en forme

ICI DANS CE LIVRET ET AUSSI
SUR aspire.vivonsenforme.org
→ La plateforme d'accompagnement pour inspirer notre quotidien !



Et si on se faisait confiance ?



On se dit souvent que cuisiner c'est long ou compliqué. Pourtant, pas besoin d'être un grand chef pour se préparer de bons petits plats, avec ce que l'on a chez soi.



Pour 2 personnes

RECETTE EXPRESS

L'OMELETTE GARNIE

ÉTAPE 1

On fait le tour du frigo et des placards

- 4 œufs ?
- 2 pommes de terre cuites ?
- 1/2 boîte d'haricots verts en conserve ?
- Une poignée de fromage râpé ?



ÉTAPE 2

On prépare

- Chauffer une cuillère d'huile dans une poêle
- Faire revenir les restes de pommes de terre et les haricots verts
- Battre les œufs avec un peu de fromage râpé
- Verser dans la poêle
- Saler, poivrer



Avec quelques feuilles de salade en accompagnement, nous venons de cuisiner un repas complet et gourmand. Bravo Chef !



Redonnons du goût aux plats du quotidien



Bien souvent, pour révéler la saveur d'un plat, il suffit d'un petit plus.

ASSAISONNER, C'EST DÉJÀ CUISINER

Utilisons plus souvent les herbes (basilic, persil...) ou les épices (paprika, cumin...): ça réveille le goût, ça donne envie et ça permet de saler les plats avec modération !

EN PRATIQUE



- Une soupe de légumes (en brique ou surgelée)
- Un peu de curry et des herbes de Provence

RECETTE EXPRESS

LA BÉCHAMEL EN 5 MINUTES, PAS PLUS

- 1 Mélanger 3 cuillères à soupe d'huile + 3 cuillères à soupe de farine dans un bol.
- 2 Chauffer 1 min au micro-onde et mélanger.
- 3 Ajouter 40 cL de lait chaud et mélanger.
- 4 Chauffer 2 min au micro-onde et mélanger.
- 5 Chauffer encore 1 min et mélanger jusqu'à épaississement.



Versée sur du chou-fleur et une tranche de blanc de dinde, notre béchamel va nous réconcilier avec les légumes !

SOS recette, j'ai besoin d'aide



En panne d'idées repas ? Une difficulté pour faire une recette ? Il y a toujours une solution.



Téléphoner à un ami ou à ma famille pour quelques conseils, ou demander au voisin qui a toujours plein d'idées, ça peut dépanner.

Vraiment pas à l'aise pour cuisiner ? Pourquoi ne pas demander à une copine débrouillarde de venir faire une recette avec nous ? Et en plus on passe un bon moment !

