

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



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 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 :



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 CONVIVAL ?

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.**



Cuisiner ? Allez, on se lance !



Quand on vous dit "cuisiner" vous pensez...



- ☐ Je n'ai pas que ça à faire ! Cuisiner, ça prend du temps et en plus je n'ai pas d'idées.
- ☐ Au secours ! Trop compliqué : ça demande du matériel et un sacré savoir-faire.
- ☐ Très peu pour moi... je n'aime pas cuisiner.
- ☐ Cuisiner, je trouve que ça coûte cher.
- ☐ J'ai envie de découvrir des astuces pour cuisiner.



Vous avez coché une ou plusieurs cases ?

ASPIRE est fait pour vous !

Ensemble, redécouvrons les joies de cuisiner simplement, à petit budget et avec plaisir.



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



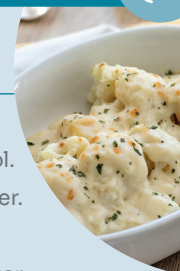
- Une soupe de légumes
(en brique ou surgelée)
- Un peu de curry et des
herbes de Provence

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 !

