recettes de la flemme

Avec Alex

RECETTES FACILES ET RAPIDES

AVEC ALEX, ON OUBLIE SES COMPLEXES ET ON ADOPTE LES BONS REFLEXES !

Croque sans pain

5 minutes **2 croques**

Ingrédients:

- ✓ 2 œufs
- ✓ 4 carrés frais
- ✓ 15 g de fromage râpé
- ✓ 30 g de dés de jambon
- ✓ 1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation:

- ➢ Mélangez les œufs et les carrés frais jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- ➢ Ajoutez la maïzena, le fromage, le jambon et assaisonnez.
- ➢ Faites cuire dans un appareil à croque Monsieur.
- ➢ Dégustez :)

Bowlcake carottes curry

5 minutes **1 bol**

Ingrédients:

- ✓ 1oeuf
- ✓ 30 g flocons de sarrasin
- ✓ 100 g de carottes
- ✓ ½ cuillère à café de curcuma
- ✓ 1 belle pincée de curry
- ✓ 1 cuillère à café de levure chimique
- ✓ 20 cl de lait au choix
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 10 g de fromage de chèvre

Préparation:

- Faites cuire les carottes à la vapeur 10 minutes et écrasez-les grossièrement en purée.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients (sauf le fromage).
- Faites cuire 1 minute 30 au micro-onde puis sortez le bol et placez le fromage frais au cœur de la préparation en veillant à bien la recouvrir.
- Remettez au micro-onde 1minute 40.
- Sortez le bol.
- Décollez le tour à l'aide d'une maryse et démoulez délicatement sur une assiette.
- Dégustez ☺

Wrap tout vert

5 minutes 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 avocat
- ✓ 1 cuillère à café de jus de citron
- ✓ 4 cuillères à soupe de pois chiche
- ✓ 1 concombre
- ✓ Quelques feuilles de salade
- ✓ 4 tortillas (maison c'est mieux et c'est facile !)
- ✓ Sel, cumin

Préparation:

- Mixez l'avocat avec les pois chiche, le jus de citron, le sel et le cumin.
- Epluchez le concombre et coupez-le en bâtonnets.
- Faites chauffer chaque tortilla quelques minutes à la poêle.
- Garnissez-les avec une feuille de salade, une bonne cuillère du mélange à l'avocat et quelques bâtonnets de concombre.
- Roulez les wrap, enroulez-les dans du film alimentaire et placez-les au réfrigérateur jusqu'à l'heure du repas !
- Dégustez ☺

Omelette à la ratatouille

5 minutes **2 personnes**

Ingrédients:

- ✓ 4 à 5 œufs
- ✓ 500g de ratatouille maison
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation:

- Battez bien les œufs.
- Mélangez tous les ingrédients.
- Faites chauffer dans la poêle un filet d'huile d'olive et faites-y cuire l'omelette.
- Dégustez ☺

One pot pasta poulet et champignons

5 minutes | 10 minutes | 4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 350 g de pâtes à l'épeautre
- ✓ 300 g de blancs de poulet
- ✓ 1 oignon
- ✓ 400 g de champignons
- ✓ 1 cube de bouillon dégraissé
- ✓ 85 cl d'eau environ
- ✓ 100 g de fromage blanc
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation:

- Coupez les blancs de poulet en petits dés.
- Emincez l'oignon et les champignons.
- Mélangez tous les ingrédients et placez-les dans une grande casserole.
- Recouvrez d'eau, faites chauffer jusqu'à ébullition puis laissez mijoter à couvert 10 minutes en remuant régulièrement.
- Dégustez ☺

RECETTES FACILES ET RAPIDES

AVEC ALEX, ON OUBLIE SES COMPLEXES ET ON ADOPTE LES BONS REFLEXES !

Bon appétit !

Avec Alex

DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE