

Soupe pois cassés et lait de coco

Ingédients pour 1 personne :

- 30g de pois cassés
- 60g de pomme de terre
- 220ml d'eau
- 25g d'oignon
- 1 càc d'huile d'olive
- 30ml de lait de coco
- Sel, poivre



Recette :

1. Chauffer l'huile dans une casserole et cuire les oignons et la pomme de terre environ 6 minutes. Ajouter les pois et bien mélanger.
2. Ajouter l'eau et cuire à feu doux 20 minutes
3. Hors du feu, mixer la préparation jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse.
4. Ajouter le lait de coco et bien assaisonner.
5. C'est prêt !

Poulet au 4 épices et purée de butternut au gorgonzola

Ingrédients pour 4 portions :

- 4 blancs de poulet
- 500g de butternut
- 250g de pommes de terre
- 120g de gorgonzola
- 50g de noix décortiquées de Grenoble
- Poudre 4 épices
- Sel, poivre



Recette :

1. Saupoudrer les 2 faces des blancs de poulet, saler, poivrer. Les faire dorer à la poêle anti-adhésive environ 2 minutes sur chaque face.
2. Dans un cuit-vapeur, mettre la butternut et la pomme de terre coupées en cubes ainsi que les blancs de poulet. Faire cuire 20 minutes.
3. Mixer les pommes de terre et la butternut avec 80g de gorgonzola.
4. Servir les blancs de poulet avec la purée et le reste de gorgonzola émietté, et quelques noix.
5. C'est prêt !



Personnellement je fais revenir les graines de la butternut à la poêle avec du sel et du paprika, et je les dispose au dessus de la purée et du poulet. C'est délicieux !

Exotica Bowl

Ingrédients pour 1 portion :

- 60g de riz complet ou blanc cru
- 3 poivrons : rouge, jaune et vert
- 10 crevettes cuites
- 100g d'ananas
- Épices à chili
- Paprika



Recette :

1. Faire cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Laver et couper les poivrons en lamelles. Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, les épices à chili et le paprika. Couvrir et laisser fondre à feu doux.
3. Décortiquer les crevettes.
4. Réserver les poivrons. Utiliser la même poêle avec le "jus" des poivrons pour y faire revenir l'ananas coupé en cube et les crevettes.
5. Dans un bol, assembler les différents éléments.
6. C'est prêt !



Voici un repas parfaitement équilibré.

De plus, vous pouvez adapter la portion de riz pour chaque personne de la famille !

Wrap TFFM

Ingrédients pour 1 portion :

- 1 tortilla de blé
- 50g de thon en conserve
- 30g de maïs en conserve
- 1 cäs de fromage frais
- 1 poignée de salade roquette
- 1/4 oignon rouge



Recette :

1. Émincer l'oignon rouge en lamelles
2. Étaler le fromage frais sur la tortilla
3. Sur une moitié, mettre le maïs et le thon égoutté ainsi que l'oignon et la roquette. Saler et poivrer.
4. Rouler le tout, couper le wrap en deux.
5. C'est prêt !



Un plat complet hyper pratique pour emmener au travail ! Pensez à l'accompagner de salade, carottes râpées ou tout autre légume.