

Salade de pâtes végétarienne

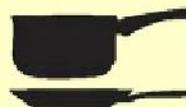


Difficulté : facile

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

Outils :



Ingrédients : pour 1 personne

- 60g de pâtes
- ½ boîte de haricot rouge
- ½ boîte de cœurs de palmier coupés
- 1 càs d'huile
- Sel, poivre, épices...

Étapes :

- Cuire les pâtes.
- Refroidir les pâtes sous l'eau froide
- Mélanger les pâtes cuites refroidies, les haricots rouges et cœur de palmiers rincés.
- Assaisonner selon votre gout.

Astuce :

- L'association féculents / légumineuses permet un bon apport en protéines
- Vous pouvez changer les légumes : carottes râpées, tomates ou concombre en dés...
- Vous pouvez ajouter du thon...
- Idéal pour utiliser un reste de pâtes !

Pâtes au thon, tomates et basilic



Difficulté : facile

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

Outils :



Ingrédients : pour 1 personne

- 60g de pâtes
- 100g de tomates concassées
- ½ boîte de thon
- 1 càs d'huile
- 1 càs de basilic déshydraté

Étapes :

- Cuire les pâtes.
- Cuire la sauce tomate avec l'huile et le basilic
- Servir les pâtes, garnir de sauce tomates et de thon

Astuce :

- Vous pouvez également cuire le thon avec la sauce tomate
- Vous pouvez faire cuire plus de pâtes pour préparer une salade de pâtes le lendemain
- Possibilité d'ajouter des câpres, pesto, fromage râpé...

Pain perdu



Difficulté : facile

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 5min

Outils :



Ingrédients : pour 4 pains perdus

- 4 tranches de pain rassis
- 12.5 cl de lait
- 1 œuf
- 4 sachets de sucre vanillé
-

Étapes :

- Mélanger le lait, les œufs et le sucre vanillé.
- Bien imbiber le pain sec dans la préparation.
- Chauffer à feu vif la poêle et cuire le pain quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Déguster chaud

Astuce :

- Le reste se garde au frigo pour consommer le lendemain

Pancakes à la banane



Difficulté : facile

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 5 min

Outils :



Ingrédients : pour 4 pancakes

- 1 banane
- 1 œuf
- 75 ml de lait demi écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 g de farine
- ½ càc de levure chimique
- 1 pincée de sel
- huile pour la cuisson

Étapes :

- Mélanger la farine, levure, le sucre et le sel.
- Mélanger le jaune d'œuf avec le lait.
- Mélanger les 2 préparations. Vous obtenez une texture bien épaisse.
- Laisser reposer 15 à 30 minutes.
- Battre les blancs en neige.
- Ajouter délicatement à la préparation.
- Couper les bananes en tranche assez grosses de 1cm/1,5cm.
- Verser la pâte dans la poêle chaude et huilée et ajouter en pressant sur le dessus 3 rondelles de bananes. Après 1 min environ de cuisson retourner le pancake

Riz au lait



Difficulté : facile

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 20 min

Outils :



Ingrédients : pour 1 personne

- 30g de riz (ici riz standard, mais l'idéal c'est du riz rond)
- 250 ml de lait (soit 2 verres)
- 2 sachets de sucre vanillé

Étapes :

- Faire bouillir le lait et le sucre.
- Ajouter le riz et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.
- Laisser refroidir

Astuce :

- Idéal pour le petit déjeuner, ou en collation !
- Possible de lait du riz au lait avec du lait au chocolat ou à la vanille !