

# Livret de recette N°3

- 
- ✓ *Petit budget*
  - ✓ *Pour tous*
  - ✓ *Pour 1 personne*

Réalisé par Aurélia Bardot  
diététicienne du SUMPPS



Santé-Social



**AGORAé**  
Mon espace d'échanges et de solidarité

A la poêle

# Naan au fromage



## Ingrédients pour 6 naans :

- 300 g de farine = 4 pot de yaourt
- 1 yaourt nature
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 75 ml d'eau tiède = ½ pot de yaourt
- 180 g de fromage râpé

## Préparation :

Mélanger avec les mains la farine, le sel, la levure, l'huile et le yaourt  
Travailler la pâte et y ajouter petit à petit l'eau jusqu'à obtenir une pâte molle type pâte à pain et laisser reposer 10 minutes  
Séparer la pâte en 6 parts et l'aplatir en forme de galette  
Placer le fromage au centre et replier le naan sur lui-même 2 fois  
Étaler les naans sous forme de galette de 5mm d'épaisseur et cuire dans une poêle, 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés

### Infos de la diététicienne :

Les naans se conservent quelques jours au réfrigérateur  
Vous pouvez remplacer le fromage râpé par 2 crèmes de gruyère ou réaliser les naans naturels  
Les naans seront encore meilleurs si vous laissez reposer la pâte plus longtemps

A la poêle

# Tortillas aux chips et tomates

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 2 paquets de chips de 30g
- ¼ de boîte de tomates pelées
- 1 cuillère à soupe d'huile

## Préparation :

- Percer les paquets de chips à l'aide d'une poids de couteau et les écraser
- Mélanger les œufs et ajouter les chips
- Cuire sur les 2 faces l'omelette dans une poêle huilée
- Possibilité de la retourner avec une assiette
- Dans une autre poêle faire revenir les tomates pelées coupé en dés
- Servir l'omelette avec les tomates

### Infos de la diététicienne :

- Possibilité de remplacer les tomates par de la ratatouille
- On peut remplacer les chips par un reste de pommes de terres cuites

A la poêle

# Pizza à la poêle

## Ingrédients :

### Pour la pâte à pizza

75 g de farine = 1 pot de yaourt  
1 œuf  
¼ sachet de levure chimique  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Eau

### Pour la garniture

5 cuillères à soupe de ratatouille  
2 poignées de fromage  
½ boîte de thon  
Quelques olives (facultatif)

## Préparation :

Mélanger la farine, la levure, une pincée de sel, l'huile et l'œuf  
Ajouter un peu d'eau et pétrir la pâte jusqu'à obtention d'une boule de pâte  
Fariner le plan de travail et vos mains pour travailler la pâte  
Étaler la pâte avec la paume de la main pour lui donner la forme de votre poêle  
Huiler légèrement la poêle et déposer la pâte à pizza au fond de la poêle.  
Couvrir et laisser cuire à feu doux 10 minutes  
Retourner la pâte et étaler la ratatouille sur la pâte  
Agrémenter de thon égoutté et fromage râpé, olives...  
Couvrir pour que le fromage fonde

Micro-onde

# Mug cake chocolat & clémentine



## Ingédients :

25 g de farine  
45 g de chocolat  
2 clémentines  
1 cuillère à soupe de sucre  
20 g de beurre  
1 œuf  
1,5 cuillère à soupe d'eau

## Infos de la diététicienne :

Pour vérifier la cuisson : la lame de couteau doit sortir propre  
25 g de farine = 2 cuillères à soupe rases  
Vous pouvez utiliser des restes de chocolats des fêtes pour réaliser cette recette

## Préparation :

Faire fondre le chocolat, le beurre et l'eau, 30 secondes au micro-ondes  
Mélanger la farine, le sucre et l'œuf  
Ajouter le chocolat-beurre, pour obtenir une pâte bien homogène  
Eplucher les clémentines, la couper en 2 et séparer les quartiers  
Ajouter les au mélange  
Verser dans un moule adapté au micro-onde  
Cuire 3/4 minutes suivant la puissance du micro-onde