

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Alimentation

La Cuisine des placards

Ingrédients de base • Pyramide alimentaire
Exemples de recettes

www.unisante.ch

La cuisine des placards

Introduction

« La cuisine des placards » c'est vous montrer que :

- On n'a pas besoin de faire des courses tous les jours
- Avoir des réserves adaptées permet d'improviser des repas vite faits
- Utiliser les restes au lieu de les jeter est possible

Economique, rapide et compatible avec une alimentation saine, plaisante et équilibrée.

Les tartes et quiches salées, les potages utilisant les restes de légumes, les tortillas à base d'œufs avec une julienne de légume, un reste de viande, de poisson ou de légumineuses transformé en galettes sont autant d'exemples qui se prêtent à merveille à une cuisine rapide et improvisée.

Vous trouverez donc, dans les pages suivantes, 12 exemples de recettes, qui vous permettront de vous lancer et improviser en sortant les ingrédients directement de vos placards, frigos et congélateurs !

Recettes

<i>Soupe de lentilles corail coco</i>	<i>page 5</i>
<i>Salade de pain toscane</i>	<i>page 6</i>
<i>Galettes de poisson à la coriandre</i>	<i>page 7</i>
<i>Tarte aux artichauts et crevettes</i>	<i>page 8</i>
<i>Bouchées au thon</i>	<i>page 9</i>
<i>Lasagne aux légumes grillés</i>	<i>page 10</i>
<i>Galette aux épinards</i>	<i>page 11</i>
<i>Taboulé au quinoa</i>	<i>page 12</i>
<i>Gratin de polenta</i>	<i>page 13</i>
<i>Pudding aux raisins secs</i>	<i>page 14</i>
<i>Riz au lait vanille et cannell</i>	<i>page 15</i>
<i>Crumble aux pommes</i>	<i>page 16</i>

Ingrédients de base pour une cuisine rapide des placards

Réfrigérateur

- Lait
- Yoghourt nature, aux fruits
- Fromage blanc
- Brie, camembert
- Fromages à tartiner
- Œufs frais
- Œufs durs par 4
- Jambon
- Viande séchée
- Beurre
- Tomates, tomates-cherry
- Carottes, endives, concombres
- Fruits de saison
- Oignons, échalotes, ail
- Jus de fruits 100%
- Sauce à salade faite à l'avance

Congélateur

- Crevettes surgelées
- Blancs de poulet
- Epinards
- Haricots verts
- Pois mange-tout
- Jardinière de légumes
- Framboises au naturel
- Fruits rouges au naturel
- Pain toasts

Armoires

- Pâtes
- Riz complet
- Mélange de céréales
- Flocons d'avoine
- Lentilles
- Haricots rouges
- Pain complet
- Fruits secs
- Amandes, noisettes
- Pommes de terre
- Polenta rapide, semoule
- Huiles (olive, colza)
- Vinaigres
- Cornichons au vinaigre
- Sel, épices, fines herbes séchées

Conserves

- Maïs
- Tomates pelées
- Légumineuses
- Fruits au naturel (pêches, ananas, compote de pommes)
- Thon, sardines au naturel

Pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition



La pyramide alimentaire suisse

Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.

<http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>

Un repas équilibré c'est...

<input type="checkbox"/> 1 petite source de protéines	<input type="checkbox"/> viande - poisson - œufs - légumineuses <input type="checkbox"/> produits laitiers
<input type="checkbox"/> 1 farineux	<input type="checkbox"/> pâtes, riz, pommes de terre, polenta...
<input type="checkbox"/> 1 légume et/ou salade	<input type="checkbox"/> crus ou cuits
<input type="checkbox"/> 1 petite quantité de matière grasse de bonne qualité	<input type="checkbox"/> huile d'olive ou colza

Pour le dessert

<input type="checkbox"/> 1 fruit Ou	<input type="checkbox"/> cru ou cuit
<input type="checkbox"/> 1 laitage	<input type="checkbox"/> yoghourt, séré, frappé...

Le dessert permet de compléter le repas :

- Si celui-ci ne contient pas de produit laitier, favoriser le laitage.
- Favoriser le fruit pour un souper sans légumes.

SOUPE DE LENTILLES CORAIL COCO

(4 personnes)

Ingédients

300	grammes	lentilles corail
4	décilitres	lait de coco
400	grammes	pulpe de tomates
4	cuillères à soupe	oignons émincés
2	cuillères à café	curry
1	cuillère à soupe	huile d'olive
		coriandre fraîche

Préparation

- Dans une cocotte, faire revenir à feu doux, dans une cuillère à soupe d'huile, 4 cuillères à soupe bombées d'oignons émincés.
- Quand ils sont dorés, ajouter 2 cuillères à café de curry en poudre. Mélanger, puis verser 4 dl de lait de coco.
- Mélanger et laisser réduire 3 minutes.
- Ajouter alors 400 g de pulpe de tomates et 300 g de lentilles corail.
- Saler et poivrer et laisser mijoter 20 minutes.
- Mixer les lentilles, rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de coriandre.

SALADE DE PAIN TOSCANO

(4 personnes)

Ingrédients

100	grammes	reste de pain blanc
5		tomates
1		concombre
1		oignon rouge
1		bouquet de basilic
		sel, poivre
10		olives noires
3	cuillères à soupe	huile d'olive
2	cuillères à soupe	vinaigre vin rouge

Préparation

- Couper le pain en petits cubes.
- Laver les tomates et les couper en dés.
- Eplucher le concombre et le tailler en dés.
- Eplucher et émincer l'oignon.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Ajouter les olives, quelques feuilles de basilic ciselé, du sel et du poivre.
- Mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre et arroser la salade.
- Laisser mariner au moins une heure au frigo.

GALETTES DE POISSON À LA CORIANDRE

(4 personnes)

Ingédients

400	grammes	filet de cabillaud (ou autre poisson du congélateur)
		gousses d'ail
2		blancs d'œufs
2		gingembre en poudre
		coriandre fraîche
4	cuillères à soupe	sel, poivre
		huile
		citron vert

Préparation

- Déposer dans le bol d'un mixeur les filets cabillaud (ou d'un autre poisson du congélateur), une gousse d'ail pelée, du sel. Mixer rapidement.
- Verser ce hachis dans un saladier.
- Fouetter deux blancs d'œufs à la fourchette et les ajouter à la pâte.
- Saler, poivrer.
- Ajouter un peu de gingembre en poudre et 4 cuillères à soupe de coriandre fraîche ciselée. Bien mélanger.
- Former des petites galettes pas trop épaisses (car la chair de poisson doit être cuite jusqu'au centre).
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Lorsqu'elle est chaude, baisser le feu et ajouter les galettes.

Les laisser dorer deux minutes de chaque côté à feu moyen.

Servir immédiatement avec du citron vert, une salade verte et du riz thaï.

TARTE AUX ARTICHAUTS ET CREVETTES

(6 personnes)

Ingrédients

1		pâte brisée du commerce ou
		pâte :
200	grammes	farine bise
50	grammes	beurre
100	grammes	seré mi-gras
2	cuillères à soupe	lait
		sel
2	boîtes	Farce
200	grammes	de fonds d'artichauts
50	grammes	petites crevettes roses décortiquées
2		gruyère râpé
1		oeufs entiers
1	décilitre	yaourt nature
1	cuillère à soupe	lait
		aneth ciselée
		sel, poivre

Préparation

Pâte

- Débiter le beurre en petits morceaux.
- Ajouter la farine, le sel, le séré et le lait.
- Travailler du bout des doigts et pétrir rapidement en une pâte souple.

Farce

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Etaler la pâte brisée, en garnir un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- Piquer le fond à la fourchette.
- Couper les fonds d'artichauts en lamelles.
- Disposer les lamelles de fond d'artichauts et de crevettes sur le fond de tarte puis parsemer d'aneth ciselée.
- Dans une terrine, fouetter les oeufs entiers, ajouter le yaourt, le lait, saler et poivrer. Bien mélanger.
Verser la préparation oeufs-yaourt-lait sur la tarte. Saupoudrer de gruyère râpé.
- Cuire la tarte à four moyen pendant 25 à 30 minutes environ.
- Déguster la tarte chaude ou tiède.

BOUCHÉES AU THON

(6 personnes)

Ingédients

1	boîte	thon au naturel
6		olives vertes dénoyautées
2		œufs
40	grammes	fromage râpé
40	grammes	farine
1/2	cuillères à soupe	poudre à lever
4		pincées poivre de cayenne
3	cuillères à soupe	chapelure
10	brins	ciboulette ciselés

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre à lever et le piment.
- Battre les œufs à la fourchette avec le poisson bien égoutté, les olives grossièrement hachées, le fromage et la ciboulette.
- Ajouter la farine pimentée en une seule fois et mélanger.
- Saler et poivrer.
- Former à l'aide de vos mains farinées des petites boulettes de poisson, et les passer dans la chapelure.
- Faire cuire 20 à 30 minutes au four sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Servir en apéritif ou comme plat principal avec une salade mêlée.

LASAGNES AUX LÉGUMES GRILLÉS

(6 personnes)

Ingrédients

2		paquets de légumes grillés surgelés
250	grammes	ricotta
10		feuilles de lasagne fraîches
1		grosse boîte de tomates concassées
50	grammes	parmesan râpé
1	décilitre	crème à 25 %
		sel poivre

Préparation

- Faire décongeler 2 paquets de légumes grillés comme indiqués sur le paquet.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Au fond d'un plat allant au four, étaler une couche de tomates concassées.
- Recouvrir d'une couche de légumes, puis d'une feuille de lasagne et d'un peu de ricotta.
- Assaisonner de sel, de poivre.
- Procéder ainsi de suite avec les couches suivantes.
- A la fin étaler le reste de ricotta.
- Verser la crème et saupoudrer de parmesan râpé.
- Faire cuire environ 30 minutes et servir chaud, accompagné d'une salade verte.

GALETTE AUX ÉPINARDS

(4 personnes)

Ingrédients

400	grammes	épinards en branches surgelés ou un reste d'épinards cuits
		fromage frais
100	grammes	farine (complète)
100	grammes	séré maigre
200	grammes	beurre ramolli
2	cuillères à soupe	oeufs
4		sel
2	cuillères à café	paprika doux
1	cuillère à café	muscade moulue
2	pointes	poivre moulu
2	pointes	huile d'olive
2	cuillères à soupe	emmental ou de gruyère râpé
100	grammes	quelques tomates cerises

Préparation

- Dégeler les épinards ou utiliser un reste d'épinards cuits.
- Ecraser le fromage frais à la fourchette.
- Ajouter les épinards, puis la farine, le séré, le beurre, les œufs.
- Assaisonner avec le sel, paprika, muscade et poivre.
- Chauffer l'huile dans une poêle à couvercle et y ajouter la galette aux épinards.

Cuisson : environ 10 minutes à chaleur moyenne de chaque côté.

Tourner la galette à l'aide du couvercle ou d'une assiette en couvrant la poêle et en tournant le tout.

Laisser glisser la galette de nouveau dans la poêle huilée.

Cuisson : encore 5 à 10 minutes

Laisser fondre l'emmental ou le gruyère râpé sur la galette.

Décorer avec les tomates cerises.

TABOULÉ AU QUINOA

(4 personnes)

Ingrédients

300	grammes	quinoa
1		oignon rouge
1/2		bouquet de persil
1/2		bouquet de menthe
150	grammes	pois chiches en boîte
50	grammes	raisins secs
1/2		citron jaune
2	cuillères à soupe	huile d'olive

Préparation

- Rincer 300 g de quinoa, puis faire cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante pendant 12 minutes.
- Egoutter et laisser refroidir.
- Mélanger avec 1 oignon rouge émincé, ½ bouquet de persil et ½ bouquet de menthe lavés, séchés et hachés, les pois chiches, les raisins secs, le jus de citron, l'huile d'olive.
- Saler et bien mélanger.
- Servir bien frais.

GRATIN DE POLENTA

(4 personnes)

Ingrédients

1	litre	un reste de polenta ou :
1	cuillère à café	d'eau
250	grammes	sel
50	grammes	semoule de maïs
1		fromage râpé
1-2		oignon
1		gousses d'ail
1		carotte
1		morceau de poireau
1	cuillères à soupe	huile d'olive
1	boîte	de tomates concassées (500 g)
		sel, poivre
300	grammes	haricots rouges en boîte
50-100	grammes	fromage râpé

Préparation

- Préchauffer le four à 220 °C.
- Utiliser un reste de polenta ou : porter l'eau salée à ébullition, verser la semoule de maïs en remuant, porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler environ 20 à 30 minutes sur la plaque éteinte (selon la finesse du grain), remuer de temps en temps.
- Mélanger et verser dans un plat à gratin graissé.
- Préparer et émincer l'oignon, l'ail, la carotte et le poireau.
- Faire revenir dans l'huile d'olive.
- Saler et poivrer.
- Mélanger les tomates concassées et les haricots rouges.
- Assaisonner, et verser sur la polenta.
- Couvrir le tout de fromage râpé.

Cuisson : environ 25 minutes au four préchauffé à 220 °C.

PUDDING AUX RAISINS SECS

(4 personnes)

Ingrédients

400	grammmes	pain rassis
750	millilitres	lait
3		oeufs
100	grammes	sucré en poudre
50	grammes	beurre
2	cuillères à soupe	rhum
1	zeste	citron
150	grammes	raisins secs

Préparation

- Faire gonfler les raisins dans le rhum.
- Emietter le pain rassis dans un récipient.
- Faire chauffer le lait, puis verser le lait bouillant sur le pain.
- Ajouter le sucre, le sel, le zeste, le beurre.
- Malaxer cette préparation afin de la rendre bien homogène.
- Battre les œufs en omelette, les ajouter à la pâte déjà obtenue.
- Rajouter les raisins et mélanger.
- Verser dans un moule à bords hauts, préalablement beurré.
- Faire cuire au four à 180 °C pendant une heure.

Note : Vous pouvez remplacer les raisins par des fruits confits, on peut aussi essayer avec d'autres fruits secs tels qu'abricots, figues ou pruneaux coupés en morceaux selon notre imagination et nos placards.

RIZ AU LAIT VANILLE ET CANNELLE

(4 personnes)

Ingrédients

120	grammes	riz rond à dessert ou riz arborio
75	grammes	sucre en poudre
7,5	décilitres	lait (entier de préférence)
1		bâton de cannelle
1		gousse de vanille
1		pincée de sel

Préparation

- Dans une casserole, verser un litre d'eau avec une pincée de sel et porter à ébullition.
- Ajouter le riz et le laisser cuire pendant 3 minutes avant de l'égoutter. Le but est de nettoyer le riz pour le débarrasser de sa poussière.
- Verser le lait dans une casserole.
- Gratter l'intérieur d'une gousse de vanille et l'ajouter avec les grains dans une casserole.
- Inciser un bâton de cannelle dans la longueur et le plonger avec le reste.
- Porter le tout à ébullition.
- Verser le riz et le sucre dans la casserole.
- Laisser cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes en surveillant et en remuant de temps en temps.
- Arrêter la cuisson lorsque le riz est bien cuit et qu'il reste un peu de lait dans la casserole.
- Servir tiède ou froid en saupoudrant de cannelle.

CRUMBLE AUX POMMES

(8 personnes)

Ingrédients

120	grammes	farine complète
60	grammes	flocons d'avoine (ou autres)
50	grammes	sucre
1	pincée	sel
2	cuillères à café	cannelle
80	grammes	beurre
1-1,5	kilogrammes	pommes
		jus de citron
2	cuillères à café	amandes effilées, noisettes ou de noix hachées

Préparation

- Mélanger dans un bol, la farine complète, les flocons d'avoine, le sucre, le sel et la cannelle.
- Ajouter le beurre, couper en petits morceaux et sabler du bout des doigts jusqu'à ce qu'on obtienne des grumeaux.
- Peler, vider et couper en morceaux les pommes et les mettre au fond d'un grand plat à gratin.
- Assaisonner les pommes avec le jus de citron et couvrir du crumble sablé.
- Semer sur le crumble si souhaité.

Cuisson : environ 30 minutes au milieu du four, préchauffé à 200 °C.