

NOS 10 TIPS DE BASE DE CUISINE À L'ARRACHE

- 1** STOP LES RECETTES COMPLIQUÉES,
VIVE L'IMPRO ET LES FONDS DE FRIGO
- 2** POUR **CUIRE N'IMPORTE QUEL LÉGUME** : COUPER EN MORCEAUX DE **MÊME TAILLE** + HUILE + SEL + MELANGER + **FOUR À 180°** OU POÊLE BIEN CHAUDE
- 3** POUR SAVOIR SI C'EST **CUIT** :
GOUTER > ATTENDRE > **GOUTER** > TU KIFFES ? = OK
- 4** POUR SAVOIR SI C'EST BIEN **ASSAISONNÉ** :
GOUTER > RECTIFIER (sel, poivre, épices) > **GOUTER**
> TU KIFFES ? = OK
- 5** AVEC **UN BON LÉGUME DE SAISON**,
FAUT PAS GRAND CHOSE POUR RÉUSSIR UN PLAT
- 6** COMBINER **CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES**
= **PROTÉINES VÉGÉTALES**
= COMPLET + DE SAISON + MOINS CHER + ÉCOLOGIQUE
- 7** POUR **GAGNER DU TEMPS** :
CUIRE LE DOUBLE DE CÉRÉALES ET DE LÉGUMINEUSES
(BIEN SALER L'EAU DE CUISSON) > CONSERVER AU **FRIGO** >
PETITE POÊLÉE UN AUTRE JOUR : **VIVE LES POÊLÉES**
- 8** ON SOUS-ESTIME LES **VINAIGRETTES** :
2/3 HUILE + 1/3 ACIDE (VINAIGRE OU CITRON) + 1 ÉPICE
QUE TU KIFFES >>> MÉLANGE TOUT ET FAIS-TOI PLAISIR
- 9** **EXPÉRIMENTER** = RATER PARFOIS UN PLAT = NORMAL
= **NO STRESS**
- 10** CUISINER C'EST DE **L'AMOUR ET DU PARTAGE**



Chaque jour, on publie nos repas en story insta pour donner des idées de repas végétaux, complets de saison

FOLLOW @LATURBEAN

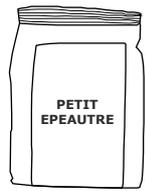


CHILI sin carne

1,75€/pers

prix en bio

pour  saison :  ou 



100g
petit épeautre
(ou n'importe
quelle céréale)



60g
haricots
noirs



x4
tomates
(ou conserve si
c'est pas la saison)



x4
carottes



x1
poignée de
chou kale

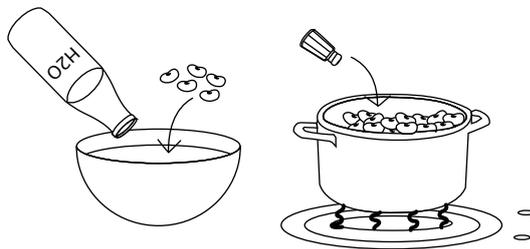


x1
gousse d'ail



x1
cumin

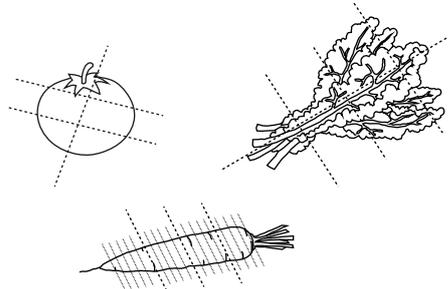
1



La veille, fais tremper les **haricots** dans un grand volume d'eau (ou alors t'achètes une conserve...).

Cuis-les dans de l'eau salée (+/- 45 min).

2



Coupe les **tomates** et le **chou kale** grossièrement, coupe les **carottes** en rondelles de 1 cm.

3



Rince et cuis la **céréale** dans de l'eau salée jusqu'à ce que ce soit cuit, goûte régulièrement.

Dans une casserole avec un fond d'huile, fais revenir l'**ail**, le **chou kale** et les **carottes** pendant 5 min. Rajoute les **tomates**, assaisonne avec le **cumin**, du sel et du poivre, mélange et laisse cuire 15 min à feu doux.

Rajoute les **haricots** et laisse mijoter 30 min. N'oublie pas de goûter et d'assaisonner.



miam

Dans une assiette creuse, mets la **céréale** et une **bonne louche de chili**. Tu peux ajouter des **herbes que tu kiffes** et des fines rondelles d'oignon rouge.

PÄSTÄ

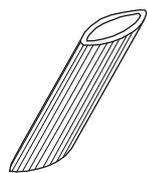
aux tomates et à la roquette

2,30€/pers

prix en bio

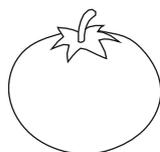


saison :



250g

penne
ou autre



x5

tomates*
moyennes



x2
gousses
d'ail



100g

roquette



x1

parmesan
râpé

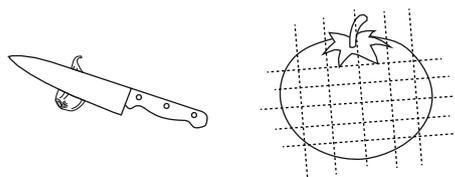
*ou une conserve de tomates pelées si hors saison

1



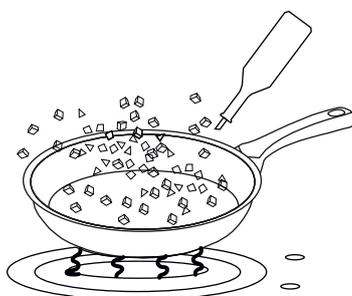
Cuis les **pâtes** dans un grand volume d'eau bien salée.

2

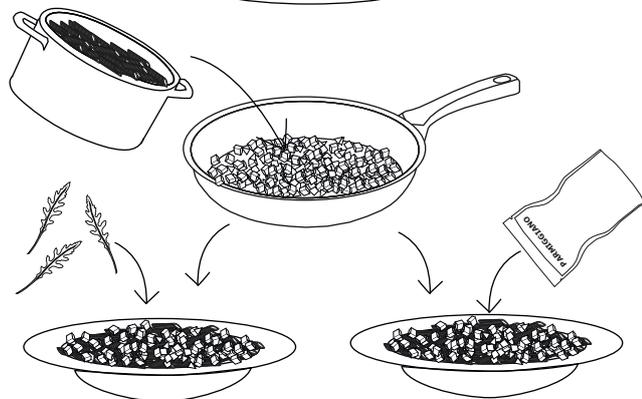


Coupe les **tomates** en petits morceaux. Dégerme l'**ail** et coupe-le en fines lamelles.

3



Dans une poêle, fais chauffer 3 càs d'huile d'olive, ajoute l'ail et les tomates. Fais cuire pendant 10 min en remuant, assaisonne et rajoute les 3/4 de roquette, puis poursuis la cuisson 5 min.



Quand les pâtes sont (quasi-)cuites, rajoute-les dans la sauce et mélange pour bien les enrober pendant 1 min.

Partage-les dans deux assiettes avec le reste de roquette par dessus avec le **parmesan râpé**.

Miam c'est prêt !



waw
easy

L'association céréale - légumineuse - légume permet d'improviser des repas équilibrés, écologiques et pas trop chers en fonction des saisons.


GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
brussels


AS BEAN

RISÖTTÖ d'automne

2,30€/pers

prix en bio



saison :



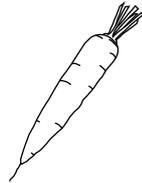
150g
riz à risotto



x1
oignon



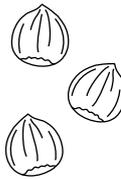
x2
gousses
d'ail



x3
carottes



x1
petit
butternut



x1
poignée
de noisettes



x1/2
petit chou

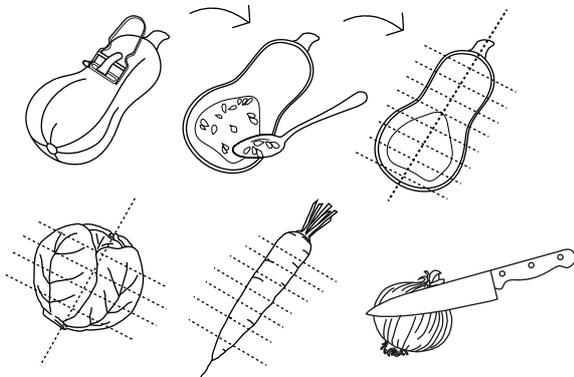


x1
bouillon
de légumes



x1
parmesan

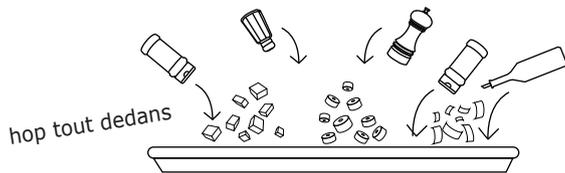
1



Epluche le **butternut**, retire les graines et coupe-le grossièrement.

Fais pareil avec les **carottes**, le **chou**, l'**oignon** et l'**ail**.

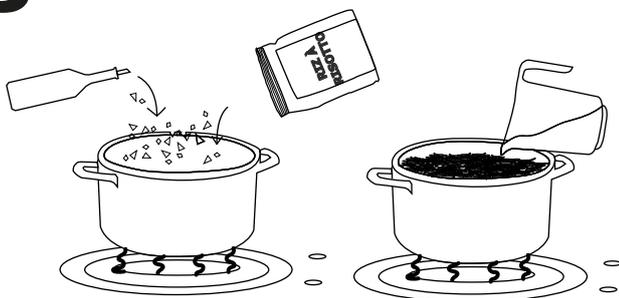
2



Sépare les légumes sur une plaque (pas l'oignon), assaisonne avec les **épices que tu kiffes**, l'huile et enfourne pendant 20 min à 180°C, enfourne le chou après 10 min.

Quand le **butternut** est prêt, écrase-le avec une fourchette.

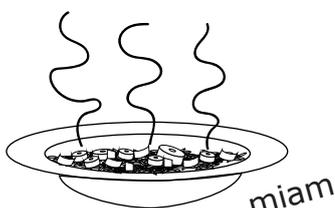
3



Fais fondre l'**oignon** et l'**ail** dans une casserole avec un peu d'**huile**.

Ajoutes-y le **riz**, mélange régulièrement. Quand il est légèrement translucide, ajoute le **bouillon** petit à petit. Assaisonne, goûte, regoûte et goûte.

Quand le riz est **al dente**, rajoute l'**écrasé de butternut** et du **parmesan**.



Concasse les **noisettes**. Mets le riz cuit dans une assiette, ajoute les légumes et les noisettes au-dessus et déguste !

PÖIRO

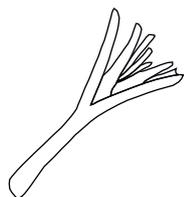
rôti, orge et haricots

1,20€/pers

prix en bio



saison : ❄️



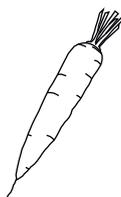
x1

poireau



x2

panais



x2

carotte



60g

haricots
rouges



100g

orge

1



La veille, fais tremper les **haricots** dans un grand volume d'eau (ou alors t'achètes une conserve...).

Cuis les **haricots** dans un grand volume d'eau salée (+/- 45 min).

Rince l'**orge** et fais le cuire dans l'eau salée (+/- 25 min).

Goûte pour tester la cuisson : quand c'est tendre, c'est cuit.

2



Coupe les **carottes** et le **panais** en gros morceaux de même taille.

Mélange-les sur une plaque de four avec des **épices que tu kiffes** comme des graines de fenouil, du thym, du sel, du poivre et de l'**huile d'olive**.

Sépare les **fanes du poireau** et coupe-les en petits morceaux de 0,5 cm.

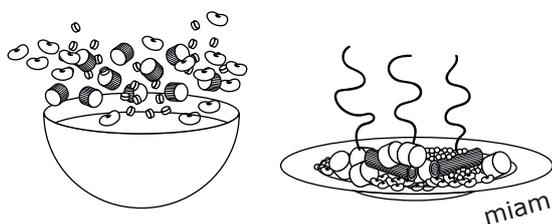
Puis coupe le **blanc du poireau** en deux gros morceaux. Mélange tout avec de l'huile d'olive, du sel et du paprika.

Ensuite, mets-les sur une plaque de four.

Enfourne à **180°C** chaleur tournante comme d'hab.

Quand c'est tendre, c'est cuit (+/- 30 min).

3



Mélange l'orge, les haricots, les fanes de poireau avec de l'huile d'olive et rectifie l'assaisonnement. Ajoute une larme de vinaigre de cidre, les légumes par dessus et déguste !

L'association céréale - légumineuse - légume permet d'improviser des repas équilibrés, écologiques et pas trop chers en fonction des saisons.

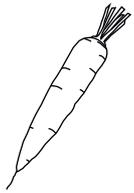
cöuscoüs végétarien

2,15€/pers

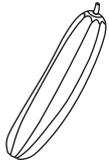
prix en bio



saison : ❄️*



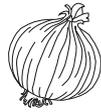
x2
carotte



x1
courgette



x2
navet



x1
gros
oignon



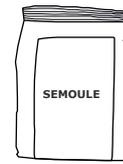
x2
gousses
d'ail



100g
pois
chiches



x1
boîte de
tomates
concassées



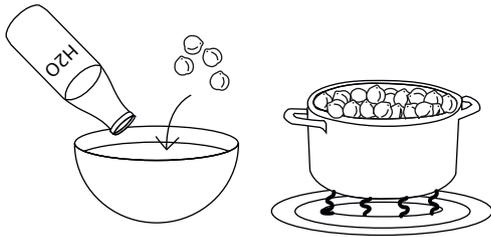
200g
semoule



x1
ras
el-hanout

*peut s'adapter en fonction des saisons si tu changes les légumes

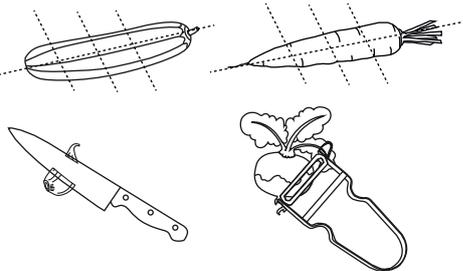
1



La veille, fais tremper les **pois chiches** dans un grand volume d'eau.

Rince-les, fais bouillir de l'eau salée et cuis-les (+/- 40 min). Quand c'est tendre, c'est cuit. (ou alors t'achètes une conserve...)

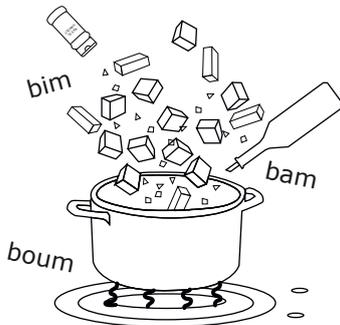
2



Épluche les **navets**, découpe les légumes en tronçons de 1 cm sur 3 cm.

Pèle et dégerme l'**ail**, puis émince-le.

3



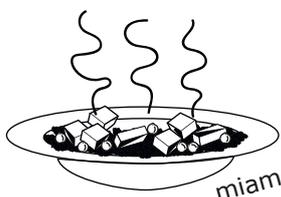
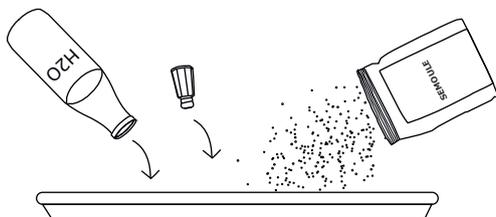
Dans une casserole, mets un fin filet d'huile, tous les légumes sauf la courgette, ajoute le **ras el-hanout** et fais suer 3 min pour libérer les arômes (feu doux). Ajoute de l'eau à hauteur, la **pulpe de tomate**, et laisse mijoter 45 min à feu doux. Ensuite, rajoute la **courgette** et les **pois chiches** et poursuis la cuisson 25 min.

Étale la **semoule** dans un plat et verse de l'eau bouillante salée, couvre. Après 5 min, vérifie la cuisson, si c'est pas cuit et que le semoule a absorbé toute l'eau, recommence l'opération.

La préparation de légumes est prête quand les légumes sont bien tendres. N'hésite pas à goûter et à rectifier l'assaisonnement.

Si tu as l'impression que la consistance est trop épaisse, rajoute un peu d'eau.

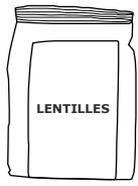
Sers la semoule et le couscous bien juteux dans une assiette creuse et sers avec de la coriandre si tu kiffes (c'est encore meilleur le lendemain).



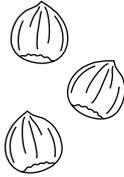
RILLÈTTES de lentilles

0,60€/pers

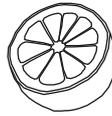
prix en bio



100g
lentilles
vertes



20g
noisettes



x1
citron

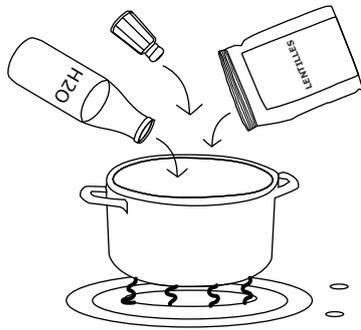


x1
moutarde



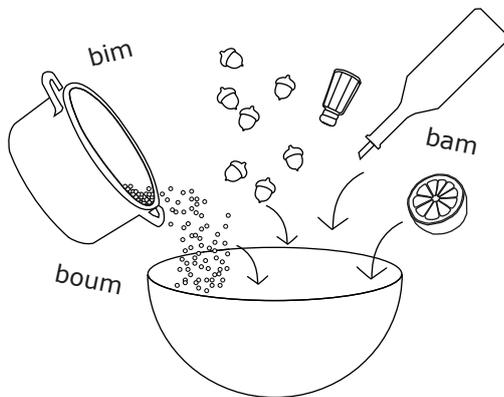
x1
huile d'olive

1



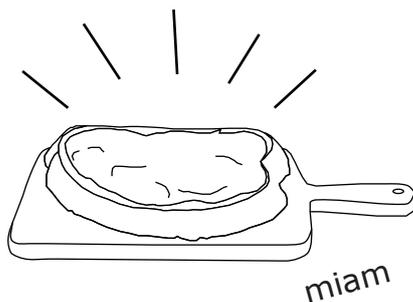
Fais chauffer un litre d'eau salée.
Plonges-y les **lentilles** avant ébullition,
et cuis-les pendant 20-25 min.

2



Dans un grand bol, mets **tous les ingrédients**.
Mélange, écrase, assaisonne, sale, poivre et
goûte. Rectifie, goûte, rectifie, goûte...

3



Etale les **rillettes** sur une belle tranche de pain.
Pour les conserver, mets-les au frigo.



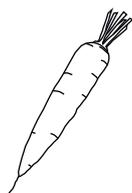
COÛRGETTE farcie

2,50€/pers

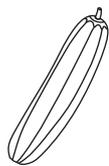
prix en bio



saïson :



x2
carotte



x2
courgette



x1
concombre



x2
oignon
jeune



x2
gousses
d'ail



x1/2
citron



60g
haricot
blanc

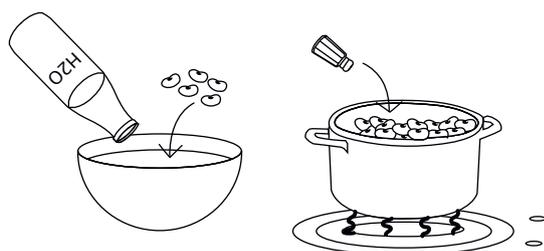


x1
bonne
passata



100g
quinoa

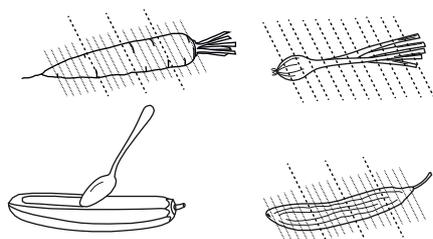
1



La veille, fais tremper les **haricots** dans un grand volume d'eau

Cuis-les dans de l'eau salée (+/- 45 min).
(ou alors t'achètes une conserve...)

2



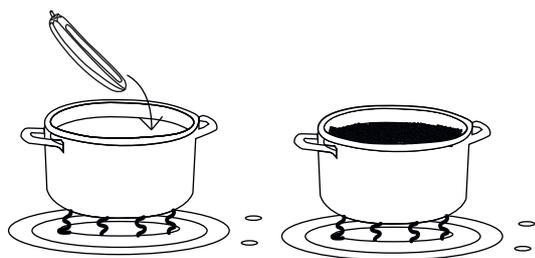
Coupe les **carottes** en quatre dans le sens de la longueur puis émince-les, fais pareil avec le **concombre**.

Creuse les **courgettes** à l'aide d'une cuillère à soupe et garde la pulpe.

Émince les **jeunes oignons**.

Écosse les **gousses d'ail** et dégerme-les.

3



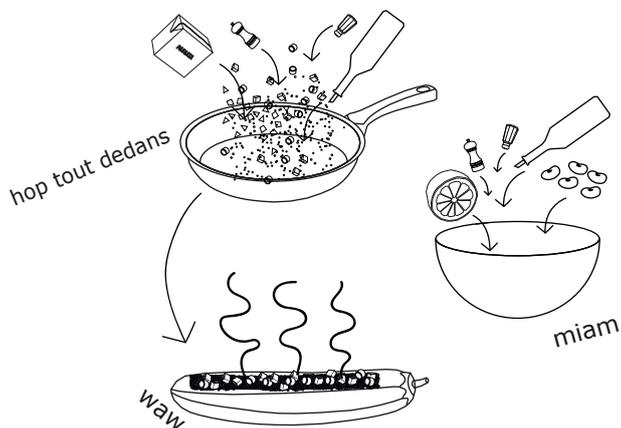
Plonge les **courgettes** travaillées dans l'eau bouillante +/- 7 min. Fais cuire le **quinoa** en utilisant la même eau.

Dans une poêle, verse deux càs d'huile d'olive, l'ail, les carottes et les jeunes oignons. Fais sauter le tout pendant 5 min. Ajoute ensuite la **passata**, laisse cuire pendant encore 5 min. Ajoute le quinoa cuit, mélange, assaisonne, goûte !

Remplis la courgette avec le quinoa en créant un dôme.

Dans un bol, mélange les **haricots cuits**, le **concombre**, le **citron**, un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et des **herbes que tu kiffes**.

C'est prêt !



COOKIES de la Turbean

1€/cookie

prix en bio

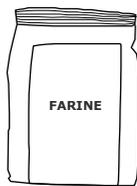
pour 10



250g
beurre
pommade



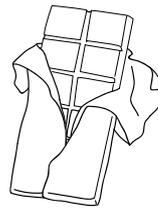
170g
sucre de canne ou
cassonade blonde



320g
farine



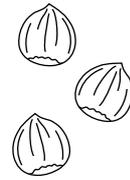
3g
levure



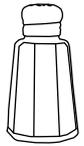
120g
chocolat
concassé



x2
oeufs

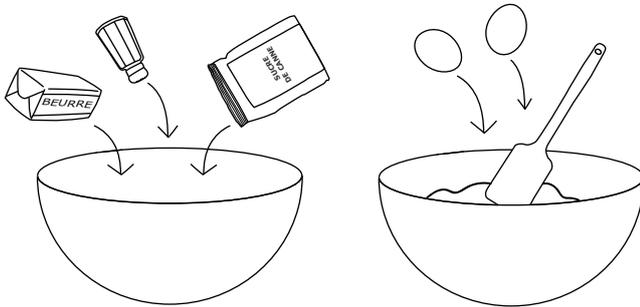


120g
noisettes
concassées



4g
sel

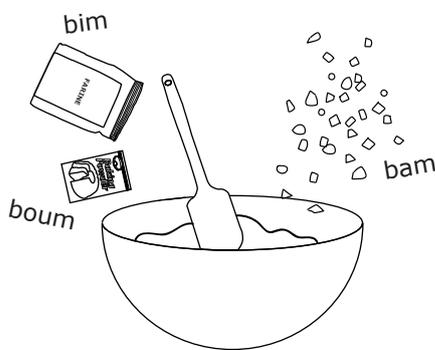
1



Mélange dans un plat le **beurre**, le **sucre** et le **sel** à l'aide d'un fouet.

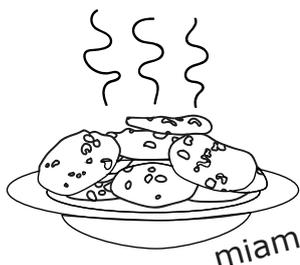
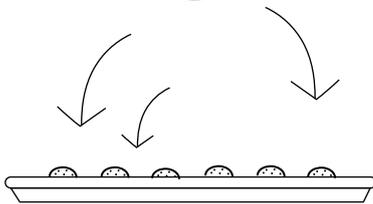
Une fois que la préparation est homogène, ajoute les **oeufs** légèrement battus.

2



Incorpore en 3 fois la **farine** mélangée à la **levure**. Termine par les **noisettes** et le **chocolat** concassés.

3



Forme des **boules de pâte** de la même taille. Si la pâte est trop collante, mets-la au frigo pendant 10 min.

Pose-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, écrase un peu les boules (pas trop, sinon ils seront trop plats) et espace-les bien sur la plaque.

Enfourne pendant 10 min à 180°C.

Laisse reposer les **cookies** sur la plaque pendant 10 min à la sortie du four.

C'est prêt !



Par

AS BEAN

Avec le soutien de



GoodFood

MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

BRUSSELS