Sors *tes* couverts

Vol. N°3

Des recettes & conseils
pour une alimentation
adaptée aux étudiants



ESPACE SANTÉ ETUDIANTS / Université de BORDEAUX

Sommaire

Infos santé & Consultations *p.5*

Quelques termes culinaires *p.7*

Les équivalences de mesures *p.9*

La cuisson des légumes *p.10*

Quelques tips *p.13*

Conservation des denrées *p.15*

Savoir lire une étiquette *p.17*

La différence entre la faim et l'envie de manger ? *p.18*

Rassasiement et satiété *p.19*

L'utilisation du micro-ondes *p.21*

Conseils à propos du congélateur *p.22*

Conseils pour des repas équilibrés *p.25*

Le batchcooking *p.25*

Le one pot meal *p.33*



P.37



P.45



P.57



P.67

Recettes

p.35

Petit-déj
& collations *p.37*

Plats *p.45*

Lunchbox
& sandwichs
p.57

Desserts *p.67*

Quelques
marchés *p.75*

Aides
alimentaires *p.77*

Bouge
ton corps *p.79*

Remerciements *p.81*

L'Espace Santé Étudiants

Ta référence *santé* sur le campus

Bordeaux

L'ESE (Espace Santé Étudiants) est un centre de soins réservé aux étudiants. Les consultations se font sans avance de frais : tu peux donc y venir seulement avec ta carte vitale, ta carte étudiante et ta carte de mutuelle (si tu en as une) et tu n'auras rien à payer.

Les rdv se prennent *via Doctolib* où tu pourras choisir quel type de consultation tu souhaites :

- médecine générale
- soins infirmiers
- santé sexuelle/ contraception
- vaccination
- aménagements d'études/handicap
- soutien psychologique
- suivi social en lien avec la santé
- médecine du sport
- suivi nutrition

PRISE DE RENDEZ-VOUS

Espace Santé Étudiants

22 avenue Pey Berland 33600 Pessac
Tram b - arrêt Doyen Brus
Du Lundi au Jeudi 9h00 - 19h00 • ***Vendredi*** 9h00 - 17h00

Tél. : 05.33.51.42.00
www.sante-etudiants-bdx.fr
@espace_sante_etudiants_bdx



Campus Agen

(site Michel Serres et site du Pin)

INFIRMERIE

Tél. : 06.28.03.94.19
patricia.cuenot@u-bordeaux.fr

Campus Perigord

(face au bureau des sports)

INFIRMERIE

Tél. : 05.53.02.60.94 ou 06.24.61.41.69
francoise.deruaz@u-bordeaux.fr

QUELQUES TERMES CULINAIRES

ABAISSER

Étendre une pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en lui donnant une forme et une épaisseur voulue.

BAIN MARIE

Mode de cuisson par lequel on plonge le récipient contenant ce que l'on veut faire cuire/fondre dans une eau bouillante.

CISELER

Détailler en fines lanières, ou couper finement à l'aide de ciseaux ou d'un couteau.

CHEMISER

Beurrer et fariner un moule avant de le remplir de pâte.

CONCASSER

Couper en morceaux plus ou moins réguliers, écraser des grains ou des noix.

DÉGLACER

Rajouter une petite quantité de liquide froid au fond du récipient de cuisson. Cette opération a pour objectif de dissoudre les sucs de cuisson, pour réaliser une sauce.

DÉTAILLER

Couper en tranches ou cubes réguliers une pièce de viande, du poisson, des fruits ou des légumes.

ÉTUVER

Cuire à couvert et à feu doux dans une faible quantité de matière grasse ou de liquide.

RÉSERVER

Mettre de côté des ingrédients ou des préparations destinés à être utilisés ultérieurement.

TAMISER

Faire passer une préparation à travers un tamis pour éliminer les morceaux/grumeaux.

LES ÉQUIVALENCES DE MESURE

UNE CUILLÈRE À CAFÉ

Farine *3g*
Sucre *5g*
Riz *7g*
Semoule *4g*
Cacao *3g*
Liquide *5ml*

UN POT DE YAOURT

Farine *80g*
Sucre *110g*
Riz *100g*
Semoule *90g*
Cacao *70g*
Liquide *120ml*

UNE CUILLÈRE À SOUPE

Farine *10g*
Sucre *15g*
Riz *20g*
Semoule *10g*
Cacao *8g*
Liquide *10ml*

UN ÉCOCUP *25CL*

Farine *140g*
Sucre *250g*
Riz *210g*
Semoule *200g*
Cacao *170g*
Liquide *250ml*

UN ÉCOCUP *50CL*

Farine *280g*
Sucre *500g*
Riz *420g*
Semoule *400g*
Cacao *340g*
Liquide *500ml*

LA CUISSON DES LÉGUMES

	CUISSON À L'EAU	À LA VAPEUR	À LA POÊLE	MICRO-ONDES	AU FOUR
ASPERGES	20 mn	7-8 mn	10-15 mn	8 mn	30 mn
AUBERGINES	-	8-10 mn	10 mn	-	15-20 mn
BROCOLIS	7-10 mn	6 mn	10 mn	6-8 mn	20-25 mn
BUTTERNUT	10-20 mn	15-20 mn	20-30mn	10-15 mn	40-60 mn
CAROTTES	15mn	10 mn	10 mn	12 mn	20-30 mn
CÉLERIS-RAVES	20mn	10 mn	-	10 mn	-
CHAMPIGNONS	6-8mn	8 mn	10 mn	10 mn	10 mn
CHOUX-FLEURS	20mn	8-12 mn	10 mn	4-6 mn	20-25 mn
COURGETTES	5-15mn	4-6 mn	10 mn	4 mn	5-15 mn
ENDIVES	20-30mn	15-20 mn	15 mn	10 mn	25-35 mn
ÉPINARDS	5mn	3-5 mn	5-6 mn	4 mn	-
FENOUILS	30mn	8-10 mn	20 mn	8 mn	30-45 mn
HARICOTS VERTS	8-10mn	8 mn	8 mn	8 mn	-
PETITS POIS	8-10mn	5-6 mn	8 mn	8 mn	-
POIREAUX	15-20mn	5-8 mn	12 mn	10 mn	-
POIVRONS	15-20mn	8 mn	10 mn	3-4 mn	20 mn
POMMES DE TERRE	25mn	20-25 mn	10-15 mn	10-12 mn	1h

Avec pré-cuisson à l'eau *À l'étuvée* *Basse température*

Les chiffres précédents sont *bien évidemment* indicatifs. Ils peuvent varier selon la taille des légumes, s'ils sont cuits entiers ou en morceaux & la puissance des appareils.

Pour t'assurer de la cuisson, tu peux planter la pointe d'un couteau dans le légume et ainsi savoir s'il est tendre ou non.

Conseil :

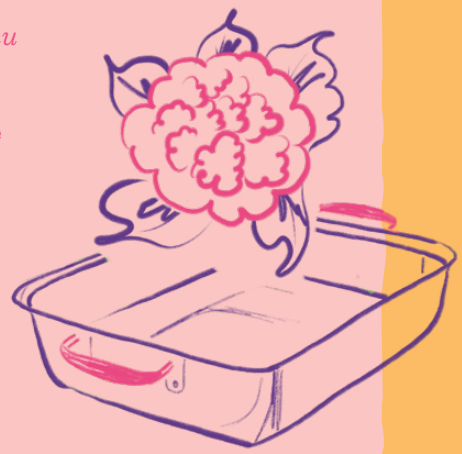
Rôtir des légumes au four c'est facile et déclinable à l'infini (associations de légumes diverses, choix des épices, etc.)

PAR EXEMPLE :

Tu peux mettre dans un plat un chou-fleur entier *(précuit à l'eau avant)*, avec quelques carottes coupées grossièrement, que tu recouvres d'un filet d'huile d'olive, d'un peu de miel, de sel, de poivre et de curry en poudre.

Tu enfournes à 200°C, pendant une trentaine de minutes.

Après avoir vérifié qu'il soit bien tendre à cœur, tu peux le déguster *avec une sauce au yaourt* : tu vas te régaler !



Astuces :

POUR UNE CUISSON À LA VAPEUR SI TU N'AS PAS DE COCOTTE MINUTE

❶ Prends une casserole, un couvercle et une passoire métallique *(ou une passoire en silicone résistante à la chaleur)*

❷ Ajoute un peu d'eau (2-3 cm) au fond de la casserole et porte-la à ébullition

❸ Place les légumes dans la passoire et dépose celle-ci sur la casserole *(elle ne doit pas toucher l'eau)*

❹ Couvre avec un couvercle ou un papier aluminium pour emprisonner la vapeur

❺ Laisse cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres

POUR UNE CUISSON AU MICRO-ONDES

❶ Utilise un récipient micro-ondable ou un bol

❷ Place les légumes dans le récipient avec 1 à 2 c. à soupe d'eau

❸ Couvre avec un couvercle ou du film alimentaire percé pour laisser sortir la vapeur

❹ Chauffe à puissance moyenne à élevée (700-800W pendant 3 à 5 minutes, selon les légumes)

❺ Vérifie la cuisson, mélange si nécessaire, et relance quelques minutes si besoin

Quelques tips

La conservation des denrées *p.15*
Conseils pour lire une étiquette *p.17*
Sais-tu faire la différence entre la faim
et l'envie de manger ? *p.18* Rassasiement
et satiété *p.19* Conseils pour l'utilisation
du micro-ondes *p.21* Conseils à propos
du congélateur *p.22* Conseils pour des repas
équilibrés *p.23* Le batchcooking *p.25*
Le one pot meal *p.33*

La conservation des denrées

Sais-tu qu'il existe des produits qui ne périment jamais ?

En effet, le sucre, le sel, le vinaigre, le miel, le sirop d'érable, la farine et la maïzena sont consommables à vie.

D'autres produits sont quasiment impérissables, c'est-à-dire qu'ils peuvent être consommés jusqu'à 5 à 15 ans après la date de péremption : les conserves, les pâtes, le riz et les légumes secs. *À noter : une conserve bombée et/ou rouillée ne doit pas être consommée.*

Pour optimiser leurs conditionnements, et éviter la venue d'organismes nuisibles, n'hésite pas à stocker ces produits dans des boites ou des pots en verre hermétiques.

Concernant les produits frais : Fais attention à ne pas rompre la chaine du froid, évite les chocs thermiques et respecte les dates de péremption.

Cependant, certains yaourts et fromages peuvent être consommés encore quelques jours après la date.
Afin de savoir si tu peux les manger, nous te conseillons d'observer, de sentir et de goûter. Si tout te semble normal alors tu peux y aller. Cela t'évitera de mettre des produits consommables à la poubelle et donc d'éviter le gaspillage.
Si tu as le moindre doute, ne les mange pas.

AVANT DE JETER :



Sentez



Goûtez



Observez



−18° **CONGÉLATEUR**
Produits surgelés

3–7° **PORTE HAUTE**
Beurre, œufs

0–3° **ZONE LA PLUS FROIDE**
Viandes, poissons, etc.

6–8° **BAC À LÉGUMES**
Fruits & Légumes

5–10° **PORTE BASSE**
Boissons

4–7° **ZONE LA MOINS FROIDE**
Produits laitiers

2–5° **ZONE INTERMÉDIAIRE**
Restes, pâtisseries

CONSEILS

pour lire une étiquette



Comment choisir entre deux produits semblables ?

1. Examiner la liste des ingrédients

Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de poids. *Le premier ingrédient est donc présent en plus grande quantité.*

Être attentif à la présence d'additifs, de colorants et/ou de conservateurs. *Une liste d'ingrédients plus courte et compréhensible est souvent préférable.*

2. Analyser le tableau des valeurs nutritionnelles

Comparer les graisses saturées, les sucres et le sel entre les produits. *Privilégier ceux avec moins de sucres ajoutés et de graisses saturées. Et, si possible, préférer ceux avec le plus de fibres et de protéines.*

Quelques infos sur le nutri-score :

Le nutri-score, c'est le logo représentant des lettres allant de **A** (bon) à **E** (moins bon) qu'on peut voir sur certains emballages. Il classe les aliments selon leur contenu en bons ingrédients *(fibres, protéines, fruits/légumes)* et moins bons ingrédients *(calories, sucres, graisses saturées, sel).*

Il peut être pratique mais, attention, à ce jour il ne prend pas en compte le niveau de transformation des produits *(un soda light peut être bien noté alors qu'il est ultra transformé, par exemple).*

Sais-tu faire la différence entre la faim et l'envie de manger ?

La faim est un signal physiologique naturel que ton corps t'envoie lorsqu'il a besoin de nourriture. Elle se manifeste souvent par des sensations physiques comme des gargouillements d'estomac, une sensation de vide ou de faiblesse.

Lorsque tu as faim, ton corps t'indique qu'il a besoin de nutriments pour fonctionner correctement, maintenir ton énergie et ta santé.

L'envie de manger, en revanche, est souvent liée à des facteurs émotionnels ou environnementaux plutôt qu'à un véritable besoin nutritionnel. Cela peut être déclenché par des émotions comme le stress, l'ennui, ou simplement l'envie de goûter quelque chose de spécifique, sans que ton corps ait réellement besoin de nourriture à ce moment-là. *L'envie de manger est souvent plus liée à des habitudes ou à des stimuli externes (comme la vue ou l'odeur de la nourriture) qu'à une véritable faim.*

Apprendre à distinguer la faim de l'envie de manger peut aider à adopter une relation plus saine à la nourriture et éviter de manger par habitude ou en réponse à une émotion.

A noter qu'il est tout à fait ok d'avoir des envies de manger et que tu as le droit d'y répondre sans culpabiliser, l'essentiel est d'en avoir conscience.

Rassasiement & satiété

• **Le rassasiement** se caractérise par une diminution de la sensation de faim et un sentiment de confort après avoir ingéré de la nourriture. C'est un indicateur naturel t'informant que ton corps a reçu la quantité de nutriments et d'énergie dont il a besoin **à ce moment-là.**

• **La satiété** est la sensation de plénitude qui survient lorsque tu as suffisamment mangé. Elle **dure dans le temps** et te permet de tenir jusqu'au repas suivant.

Il n'est pas toujours facile de reconnaître le rassasiement, surtout si l'on mange rapidement ou si l'on est distrait.

Voici quelques conseils pour mieux écouter ton corps :

1. Mange lentement pour permettre au cerveau de recevoir le signal de rassasiement, qui met environ 20 minutes à se manifester après le début du repas.

2. Sois attentif aux signes physiques, comme un léger sentiment de confort ou de plénitude dans l'estomac, sans pour autant te sentir trop lourd ou inconfortable. Sache que tu as le droit de t'arrêter dès que la sensation de rassasiement est là, même si l'assiette est encore pleine.

3. Utilise des portions adaptées à tes besoins afin de mieux gérer ton appétit et éviter de manger excessivement.

ASTUCE

Pour te rendre compte plus facilement du rassasiement, il est conseillé d'éviter de manger devant un écran. En effet, ce dernier peut te distraire et donc t'empêcher de remarquer les signaux.

S'il est trop difficile pour toi de couper l'écran, favorise plutôt des contenus "légers" qui n'absorbent pas toute ton attention.

CONSEILS

pour l'utilisation du micro-ondes

ÉVITE LES PLASTIQUES À USAGE UNIQUE

(récipients de plats à emporter ou certains plastiques souples) car ils peuvent fondre ou se dégrader sous l'effet de la chaleur.

UTILISE DES CONTENANTS ADAPTÉS

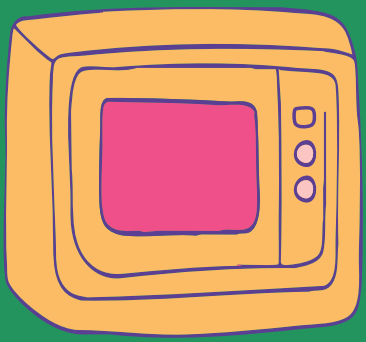
(vérifie que le contenant est spécifiquement étiqueté comme "micro-ondable"). Certains plastiques peuvent libérer des produits chimiques potentiellement dangereux. Il est même préférable d'utiliser des contenants en verre (plus durable).

ENTRETIENS TON MICRO-ONDES

et vérifie son bon fonctionnement (si le micro-ondes ne chauffe pas bien ou produit des bruits anormaux, il peut être utile de vérifier son fonctionnement ou de le faire réparer pour éviter tout problème de sécurité).

ÉVITE LES MÉTAUX

(y compris les ustensiles en métal, les feuilles d'aluminium ou les boîtes métalliques) car ils peuvent provoquer des étincelles, endommager l'appareil et potentiellement causer des incendies.



PERCE & OUVRE LES COUVERCLES

(laisse un espace pour que la vapeur puisse s'échapper) sinon la pression peut faire éclater le contenant.

ASTUCE

Si tu n'as pas de cloche adaptée au micro-ondes, tu peux simplement utiliser une assiette plate pour recouvrir le plat, mais sans le sceller complètement (cela permettra à la vapeur de s'échapper tout en empêchant les éclaboussures).

CONSEILS

à propos du congélateur

❶ Ne jamais recongeler un produit décongelé

❷ Respecter les délais de stockage au congélateur *(chiffres indicatifs)*

- Viande entière ou en portions > 15 à 18 mois
- Viande hachée > 2 à 3 mois
- Viande cuite > 2 à 3 mois
- Poisson > 3 à 6 mois
- Poisson pané > 24 mois
- Plats cuisinés industriels > 18 à 24 mois *(voir date sur emballage)*
- Plats cuisinés maison > 3 à 4 mois
- Pain et baguette > 1 mois
- Glaces et sorbets > 18 à 24 mois

Ne pas confondre le congélateur avec le freezer !

Le freezer

Le freezer correspond au compartiment à glace d'un réfrigérateur, il est utilisé pour produire et stocker des glaçons. Sa température est bien moins basse que celle d'un congélateur.

Le freezer peut conserver un produit déjà surgelé, alors que le congélateur a la possibilité de congeler un produit qui au départ est frais.

Ainsi, contrairement au congélateur, *le freezer ne permet pas de congeler les aliments,* il offre uniquement la possibilité de les conserver pour une durée limitée. Dans un freezer, les produits surgelés ne peuvent être conservés que quelques jours *(2 à 3 jours)*.

CONSEILS

pour des repas équilibrés

Ne pas oublier l'hydratation:
1,5 L d'eau / jour

PETIT DÉJEUNER

1. 1 produit laitier *(yaourt, fromage)* ou protéine *(ex : œufs)*
2. Un peu de beurre (ou margarine) ou confiture ou beurre de cacahuètes
3. 1 fruit ou 1 compote ou 1 jus de fruit pressé
4. 1 boisson chaude
5. Pain, biscottes ou céréales *(muesli, cornflakes, flocons d'avoine)*

DÉJEUNER & DÎNER

1. Entrée de légumes ou potage *(facultatif)*
2. Environ 100g de protéines : viande, poisson, œufs, tofu, seitan, tempeh, légumineuses *(une fois par jour peut suffire)*
3. Légumes et féculents ou pain
4. 1 produit laitier *(yaourt, fromage blanc, fromage)*
5. 1 fruit ou 1 compote

GOÛTER

1 à 2 des éléments suivants au choix :

1. 1 produit laitier
2. 1 fruit
3. 1 barre de céréales
4. 1 poignée d'amandes, noix, noisettes

(Facultatif)

50%

1/2 assiette légumes

courgettes, carottes, tomates, salade, etc.

25%

1/4 assiette protéines

œufs, poulet, tofu, poisson, etc.



25%

1/4 assiette féculents

Riz, pain, pâtes, patate douce, quinoa, etc.

Le Batchcooking

Le batch cooking consiste à préparer *plusieurs repas* ou composants de repas en une seule session de cuisine *(généralement le week-end ou en soirée)* afin d'avoir *des repas prêts* à être réchauffés ou assemblés pendant la semaine.

LES AVANTAGES

EN FAISANT DU BATCH COOKING TU POURRAS :

❶ Préparer 3 à 5 repas en seulement 2 heures

❷ Cuisiner en grande quantité (cela te permettra d'acheter des ingrédients en vrac, ce qui est plus économique et écologique)

❸ Éviter le gaspillage alimentaire (en utilisant pleinement tous tes produits et en gérant tes restes efficacement)

❹ Prévoir tes repas à l'avance

❺ Aller faire tes courses avec une liste précise de choses à acheter (c'est le meilleur moyen d'éviter les achats impulsifs et donc d'économiser)

LES PLUS

❶ Gain de temps en semaine

❷ Réduction du stress après une journée de cours

❸ Contrôle de la quantité et de la qualité de tes repas (contrairement aux plats achetés tout prêts)

❹ Bien-être : le batch cooking te permettra de passer un dimanche cosy à domicile durant lequel tu pourras cuisiner tranquillement, tout en écoutant ta musique ou ton podcast préféré

Comment organiser ton batch cooking ?

PLANIFIE TES REPAS

❶ Choisis 3 à 5 recettes à préparer pour la semaine

❷ Varie les sources de protéines (végétales, légumineuses, viandes, poissons, œufs) et les légumes

❸ Pense à des plats qui se conservent bien (soupes, curry, salades composées, bowls, etc.)

FAIS UNE LISTE DE COURSES

❶ Rédige une liste détaillée pour éviter d'acheter des choses inutiles

❷ Pense à y inclure des ingrédients de base bon marché : pâtes, riz, légumineuses, etc.

ORGANISE-TOI

❶ Cuisine par étapes (exemple : coupe tous tes légumes en même temps, cuis-les au four ensemble)

❷ Gère tes portions (pour ne pas risquer de te lasser des mêmes repas toute la semaine, varie un peu les recettes d'une semaine à l'autre)

❸ Utilise des contenants hermétiques pour conserver tes repas (et pense à congeler des portions supplémentaires si tu le peux)

❹ Utilise tes restes dans de nouvelles recettes (exemple : un reste de chili peut devenir un gratin ou une garniture pour des tacos)

LISTE DE COURSES :

EXEMPLE POUR 3 À 4 JOURS DE REPAS

LÉGUMES FRAIS

carottes, courgettes, brocoli, poivrons, épinards, oignons

LÉGUMES SURGELÉS

petits pois, haricots verts, épinards

PROTÉINES

lentilles, pois chiches, tofu, œufs, yaourt nature

CÉRÉALES

riz complet, pâtes complètes, quinoa

HERBES & ÉPICES

cumin, curry, paprika, sel, poivre, herbes de Provence

AUTRES INGRÉDIENTS

bouillon de légumes, lait de coco, sauce tomate en conserve, huile d'olive

Semaine type batchcooking

Exemple de menus *batch cooking* pour la préparation de 4 plats (8 portions) en 2h

PLATS *(POUR 8 PORTIONS)* PRIX : 14,50€ environ

1.



Chili végétarien aux pois chiches

2.



Pâtes à la sauce tomate & thon

3.



Riz sauté aux légumes & œufs brouillés

4.



Omelette avec légumes sautés

INGRÉDIENTS *pour 4 plats (8 portions)*



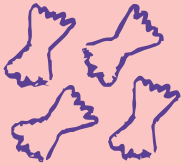
1 poivron



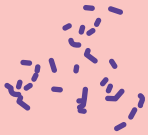
2 boîtes de tomates concassées



1 oignon



1 paquet de pâtes



1 paquet de riz



1 boîte de pois chiches



1 paquet de légumes frais ou surgelés



Viande hachée (300g)



1 boîte de thon en conserve



4 œufs



1 paquet de fromage râpé



1 bouillon cube



Sauce soja (2 c. à soupe)



1 pincée de sel et poivre



1 pincée d'herbes de Provence

Semaine type batchcooking

Exemple de menus *batch cooking* pour la préparation de 4 plats (8 portions) en 2h

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. PRÉPARER LES INGRÉDIENTS (10-15mn)

❶ Couper les légumes : émincer l'oignon, couper le poivron en dés *(couper les légumes frais si tu en as).*

❷ Cuire les pâtes et le riz : dans deux casseroles différentes, faire cuire les pâtes et le riz en suivant les instructions des paquets.

❸ Une fois cuits, égoutter et réserver.

2. PRÉPARER LES PLATS (60-90mn)



PLAT 1 *Chili végétarien aux pois chiches*

❶ Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et le poivron dans un peu d'huile.

❷ Ajouter les pois chiches (égouttés) et les tomates concassées.

❸ Assaisonner avec des épices comme du cumin, paprika, sel et poivre.

❹ Laisser mijoter 15-20 minutes, puis diviser en deux portions.



PLAT 2 *Pâtes à la sauce tomate & thon*

1. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, puis y faire revenir l'oignon émincé.
2. Ajouter les tomates concassées, assaisonner avec des herbes de Provence, du sel, du poivre.
3. Ajouter le thon égoutté et mélanger.
4. Servir les pâtes avec la sauce tomate et le thon. Diviser en deux portions.

PLAT 3 *Riz sauté aux légumes & œufs brouillés*

1. Dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile et y faire sauter tous les légumes surgelés (ou frais) jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. En réserver une partie pour l'omelette.
2. Ajouter le riz cuit et un peu de sauce soja si désiré.
3. Dans une autre poêle, faire cuire les œufs brouillés et les ajouter au riz sauté.
4. Diviser en deux portions.





PLAT 4 *Omelette & légumes sautés*

1. Faire réchauffer les légumes réservés dans une poêle avec un peu d'huile.
2. Battre les œufs avec du sel et du poivre, puis verser sur les légumes.
3. Laisser cuire l'omelette et servir. Diviser en deux portions.

Le One pot *meal*

Tu n'as q*u'une plaque de cuisson et très peu d'ustensiles de cuisine* chez toi ?
Pas de panique ! Tu as surement déjà entendu parler du one pot meal ! C'est une méthode de cuisine simple *puisqu'elle ne nécessite qu'une seule casserole ou poêle* : tous tes légumes, protéines (animale ou végétale) et féculents sont ainsi mélangés dans un seul récipient. Super nouvelle, tu vas pouvoir décliner cette technique à l'infini !

QUELQUES IDÉES POUR COMMENCER

❶ One pot *pasta, poivrons, poulet et féta*

❷ One pot *pasta, tomate, jambon, mozzarella et basilic*

❸ One pot *pasta linguine, crème de curry, crevettes et courgettes*

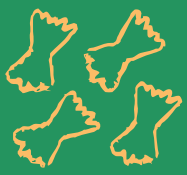
❹ One pot *pasta, pois chiches et champignons*

❺ One pot *riz, dinde, bacon, chou et sauge*

❻ One pot *riz, crevettes, pousses d'épinard et sauce moutarde-citron*

❼ One pot *riz, lentilles vertes et épinards*

INGRÉDIENTS *(exemple pour 4 portions)*



250g de pâtes, blé ou riz



400g de protéines (animale ou végétale)



400g de légumes coupés en petits morceaux



70cl de crème liquide



1 bouillon cube (ex. : de légumes)



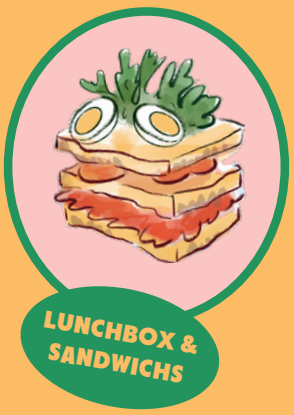
3 c. à soupe d'épices & herbes + sel et poivre





Recettes

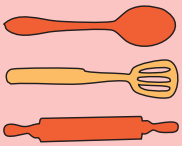
Petit-déj & Collations *p.37* • Plats *p.45*
• Lunchbox & sandwichs *p.57* • Desserts *p.67*

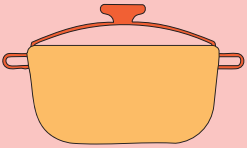




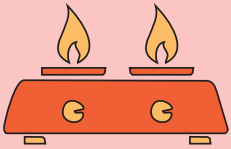
Pensées par & pour les étudiants

Tu pourras normalement quasiment toutes les reproduire si tu as des ustensiles de base

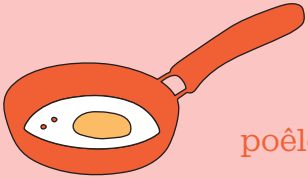




casseroles



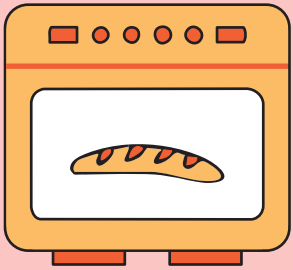
plaques de cuisson



poêles

Dans certains cas, tu auras besoin d'un mixeur ou d'un batteur





voire d'un four.

RECETTES

Petit-déj & collations

Overnight Oats

À la banane et au beurre de cacahuète

INGRÉDIENTS
(pour 1 portion)

50g de flocons d'avoine
120ml de lait (*animal ou végétal, au choix*)
1 c. à soupe de beurre de cacahuète
1/2 banane bien mûre
1 c. à café de graines de chia ou graines de lin
1 c. à café de sirop d'érable ou de miel
1 pincée de cannelle
(optionnel)

Topping (facultatif) :
1 carré de chocolat coupé en petits morceaux

PRIX : 1€ À 1,50€ *(par portion)*



PRÉPARATION

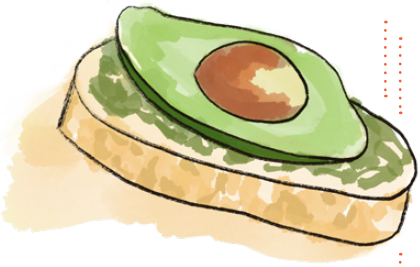
1. Dans un bocal, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia, et la pincée de cannelle.
2. Ajouter le lait, le beurre de cacahuète, et le sirop d'érable *(ou miel)*.
3. Écraser la moitié de la banane à la fourchette et l'incorporer au mélange.
4. Bien remuer pour que tous les ingrédients soient mélangés.
5. Fermer le bocal et le placer au réfrigérateur pendant une nuit (au moins 6 heures).

Topping (facultatif) : le matin, ajouter des petits morceaux de chocolat.

ASTUCE
Possibilité d'en préparer plusieurs pour en avoir d'avance.

Toast à l'avocat

Pour les bouches salées



INGRÉDIENTS
(pour 1 toast)

1 tranche de pain complet
1 avocat
1 poignée de sel & poivre
1 c. à soupe d'huile d'olive

Topping (facultatif) :
1 tranche de truite fumée
ou
1 œuf au plat

PRIX : 1,10€ À 1,90€
(selon le prix de l'avocat)

PRÉPARATION

1. Griller une tranche de pain complet *(au grille-pain ou au four).*
2. Ajouter un petit filet d'huile d'olive dessus.
3. Écraser un avocat avec une fourchette, ajouter du sel et du poivre, puis l'étaler sur le pain grillé.

Topping (facultatif) : ***ajoutez une tranche de truite fumée ou un œuf au plat pour apporter un peu de protéines.***

ASTUCE

Pour un peu de fraîcheur, tu peux ajouter des tomates et/ou du citron.

Pancakes à la banane

INGRÉDIENTS
(pour 4 pancakes)

1 banane
1 oeuf
100g de farine
7g de sucre
1/2 c. à café de levure chimique
125ml de lait
15g de beurre
1 pincée de sel

Topping (facultatif) :
1 carré de chocolat coupé en petits morceaux

PRIX : 1,40€ environ
(pour 4 pancakes)



PRÉPARATION

1. Écraser la banane dans un bol jusqu'à obtenir une purée lisse.
2. Ajouter l'œuf, le lait et le beurre fondu. Bien mélanger.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sucre, la levure chimique et la pincée de sel.
4. Incorporer le mélange sec au mélange liquide et remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Faire chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen. Verser une petite louche de pâte pour chaque pancake.
6. Laisser cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface, puis retourner le pancake pour cuire l'autre côté.

Barres granola

Fait maison



INGRÉDIENTS
(pour 8 à 10 barres)

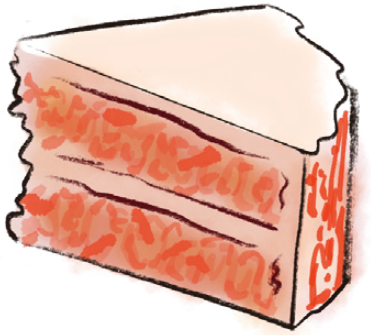
200g de flocons d'avoine
60g d'amandes (ou autres oléagineux comme noisettes, noix de pécan)
60g de fruits secs (raisins secs, cranberries...)
2 c. à soupe de sirop d'érable
2 c. à soupe de beurre de cacahuètes
1 c. à café d'extrait de vanille
1 pincée de sel

PRIX : 3,90€
(pour 8 à 10 barres)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Concasser les amandes puis mélanger tous les ingrédients dans un bol.
3. Étaler la préparation dans le moule recouvert de papier cuisson.
4. Cuire au four pendant 20 minutes.
5. Laisser refroidir avant de découper en barres.

Carrot Cake



INGRÉDIENTS
(pour 6 à 8 parts)

200g de carottes râpées
150g de farine
100g de sucre
100ml d'huile neutre (tournesol, colza)
2 œufs
1 sachet de levure chimique
1 c. à café de cannelle
50g de noix (optionnel)
1 zeste d'orange (optionnel)

PRIX : 2,90€ environ
(pour un cake de 6 à 8 parts)

ASTUCE POUR UN GLAÇAGE

100g de fromage frais
50g de sucre glace
Quelques gouttes de jus de citron
(Facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un grand bol, mélanger farine, sucre, levure et cannelle.
3. Ajouter les œufs et l'huile, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Incorporer les carottes râpées *(puis les noix et le zeste d'orange).*
5. Verser la pâte dans un moule beurré ou recouvert de papier cuisson.
6. Enfourner pour 35 à 40 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans la préparation : elle doit ressortir sèche.
7. Laisser refroidir avant de déguster.

Omelette rapide

Pour les bouches salées

INGRÉDIENTS
(pour 1 portion)

2 œufs
1 poignée de légumes
1 pincée de sel & poivre
Fromage râpé *(optionnel)*

PRIX : 1€ À 1,80€
(selon les légumes choisis)

PRÉPARATION

1. Battre les œufs.
2. Faire chauffer une poêle huilée.
3. Ajouter les légumes de ton choix, puis verser les œufs battus.
4. Laisser cuire quelques minutes.
5. Ajouter un peu de fromage râpé.



Energy balls

INGRÉDIENTS
(pour 2 à 3 boules)

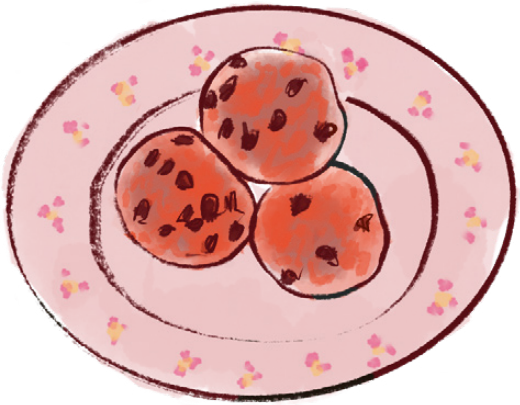
2 c. à soupe de flocons d'avoine
1 c. à soupe de beurre de cacahuète
1 à 2 c. à soupe de pépites de chocolat noir
1 à 2 c. à soupe de miel

PRIX : 1,20€ environ
(pour 2 à 3 boules)

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien amalgamés.
2. Former 2 ou 3 boules.
3. Déguster.

À conserver au réfrigérateur.



RECETTES

Plats

Chili sin carne

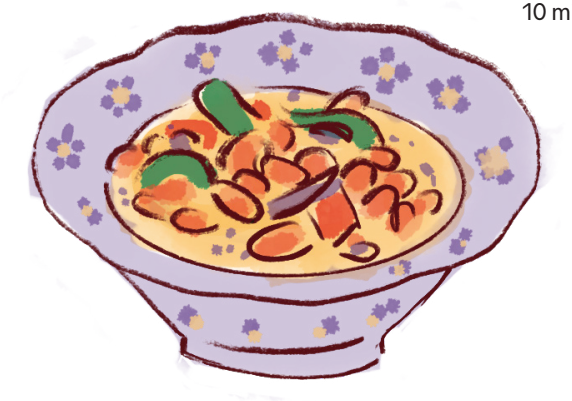
INGRÉDIENTS
(pour 4 portions)

200g de haricots rouges cuits
1 poivron
1 courgette
1 boîte de tomates pelées
1 oignon
1 c. à soupe de chili en poudre et 1 c. à soupe de cumin *(épices aux choix)*
1 c. à soupe d'huile d'olive

PRIX : 3,80€ À 4€
(pour 4 portions)

PRÉPARATION

1. Éplucher, laver et couper l'oignon.
2. Laver puis couper les légumes en dés.
3. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir l'oignon quelques minutes *(ajouter de l'eau si cela accroche trop)*.
4. Ajouter les légumes, les épices et les tomates.
5. Cuire à feu moyen pendant 20 minutes.
6. Ajouter les haricots rouges et laisser cuire encore 10 minutes.



Gnocchi *maison*



INGRÉDIENTS
(pour 2 portions)

250g de pommes de terre à chair farineuse *(type Bintje)*
75g de farine
1 jaune d'œuf
1 pincée de sel
parmesan râpé,
beurre
ou sauce pour accompagner
(optionnel)

PRIX : 1€ À 1,50€
(pour 2 portions)

ASTUCE
Tu peux accompagner avec des champignons ou épinards et un filet de crème par exemple.

PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre avec la peau dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Les égoutter, les laisser refroidir légèrement, puis les éplucher.
3. Réduire les pommes de terre en purée avec un presse-purée ou une fourchette.
4. Ajouter le jaune d'œuf et une pincée de sel, puis incorporer progressivement la farine jusqu'à obtenir une pâte souple et non collante (ajouter de la farine si nécessaire).
5. Sur un plan de travail fariné, former des boudins de pâte d'environ 1cm de diamètre. Les couper en petits morceaux de 2cm et les rouler sur le dos d'une fourchette pour leur donner leur forme (facultatif).
6. Faire chauffer une grande casserole d'eau salée jusqu'à ébullition.
7. Plonger les gnocchi dans l'eau. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface (environ 1 à 2 minutes). Les égoutter à l'aide d'une écumoire (ou passoire).
8. Servir immédiatement, accompagnés de beurre, de parmesan râpé, d'une sauce tomate ou pesto selon votre goût.

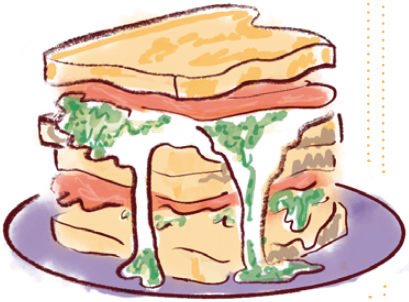
Croque-monsieur

à l'italienne *(sans four)*

INGRÉDIENTS
(pour 2 croques)

4 tranches de pain de mie
2 c. à soupe de pesto
2 tranches de jambon cru (type speck ou prosciutto)
100g de mozzarella
Un peu de beurre fondu (pour la cuisson)

PRIX : 1,50€ À 2€
(par croque)



PRÉPARATION

1. Tartiner une face intérieure de chaque tranche de pain de mie avec du pesto *(1 c. à soupe par croque).*
2. Déposer une tranche de jambon cru sur 2 des tranches de pain.
3. Ajouter 2 tranches de mozzarella sur chaque croque.
4. Refermer les croques, côté pesto vers l'intérieur.
5. Beurrer légèrement l'extérieur des 4 tranches de pain.
6. Faire chauffer une poêle à feu moyen.
7. Faire cuire les croques 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant, et que la mozzarella soit bien fondue.

Pad Thaï végétarien

INGRÉDIENTS
(pour 4 portions)

200g de nouilles de riz
200g de tofu ferme
2 œufs
2 carottes *(200g)*
2 petits blancs de poireaux *(200g)*
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de sauce soja *(30ml)*
1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm *(15ml)*
1 c. à soupe de sucre roux *(15g)*
2 c. à soupe d'huile (tournesol ou sésame)
30g de cacahuètes concassées
1 citron vert
1 poignée de coriandre fraîche *(facultatif)*

PRIX : 7,80€ environ
(pour 4 portions)



PRÉPARATION

1. Couper le tofu en petits dés. Émincer finement le poireau. Râper les carottes. Émincer l'ail et la ciboulette. Concasser les cacahuètes.

2. Faire bouillir de l'eau, plonger les nouilles hors du feu et laisser reposer 4 à 5 minutes. Égoutter et rincer à l'eau froide.

3. Chauffer l'huile dans une poêle ou un wok. Faire dorer le tofu 3 à 4 minutes à feu moyen. Réserver.

4. Dans la même poêle, faire revenir l'ail et le poireau 5 minutes. Ajouter la carotte râpée, cuire 5 minutes.

5. Remettre le tofu, ajouter la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre. Ajouter les nouilles égouttées et bien mélanger.

6. Pousser les ingrédients sur le côté de la poêle. Casser l'œuf et brouiller rapidement avant de l'incorporer au reste.

7. Parsemer de ciboulette et de cacahuètes concassées. Arroser de jus de citron vert & servir chaud.

Falafels



INGRÉDIENTS
(pour 2 portions)

400g de pois chiches égouttés (environ 500g non égouttés)
1 poignée de persil
1 c. à soupe de cumin
1 échalotte

PRIX : 1,25€
(pour deux portions)

ASTUCE
Tu peux les déguster avec une sauce à base de fromage blanc, huile, sel, poivre et citron.

PRÉPARATION

1. Égoutter les pois-chiches, enlever le maximum d'humidité.
2. Les rouler sur un torchon sec et propre ou laisser égoutter à l'air libre 30 minutes.
3. Émincer finement l'échalote et le persil.
4. Réduire les pois chiches en purée à l'aide d'un mixeur ou d'une fourchette, ce n'est pas grave si la purée n'est pas lisse.
5. Ajouter l'échalote, le persil, le cumin, assaisonner et mélanger.
6. Former des boules de pâte, les aplatir légèrement avec la paume de la main. Si la pâte est trop molle, ajouter de maïzena ou de chapelure.
7. Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle, y faire dorer les galettes jusqu'à obtenir une belle couleur de chaque côté.

À accompagner d'une salade verte.

Risotto à la courgette et au jambon de Parme



INGRÉDIENTS
(pour 2 portions)

1 échalote
250g de courgettes
2/3 tranches de jambon de Parme
1 c. à soupe d'huile d'olive
10g de beurre
100g de riz arborio
50cl de bouillon de légumes ou de volaille
50g de parmesan râpé

PRIX : 5,70€
(pour 2 portions)

PRÉPARATION

1. Peler et ciseler les échalotes. Couper les courgettes en petits dés. Hacher le jambon, en réserver quelques morceaux pour le topping.
2. Faire revenir les courgettes 4 minutes dans l'huile d'olive. Réserver la moitié pour le dressage.
3. Ajouter dans la cocotte : beurre, jambon haché, échalotes. Faire suer 3 minutes.
4. Verser le riz, mélanger 3 minutes pour le nacrer.
5. Ajouter le bouillon louche par louche, en mélangeant jusqu'à absorption.
6. Quand le riz est crémeux et légèrement ferme, retirer du feu. Ajouter parmesan, rectifier l'assaisonnement.
8. Servir avec le reste de courgettes et jambon en topping.
9. Hors du feu, mélanger avec le parmesan et rectifier l'assaisonnement. Servir avec quelques morceaux de jambon et de courgettes en topping.

Velouté de légumes

ASTUCES

Remplacer les pommes de terre par du potimarron pour un goût encore plus doux et sucré. Ajouter 2 à 3 c. à soupe de vinaigre de cidre pour rehausser le goût du velouté !



INGRÉDIENTS
(pour 3 à 4 bols)

3 pommes de terre
2 carottes
1 poireau *(ou oignon si tu n'as pas de poireau)*
1 courgette *(facultatif pour ajouter une touche de douceur)*
1 cube de bouillon de légumes *(ou 1 cuillère de bouillon en poudre)*
1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel et poivre
1L d'eau *(ou un peu moins si tu veux plus épais)*
Crème liquide *(facultatif, pour un velouté plus onctueux)*

PRIX : 3€ environ
(pour 3 à 4 bols)

PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes de terre, les carottes et la courgette. Les couper en morceaux *(pour qu'elles cuisent plus vite)*. Couper le poireau en rondelles après avoir bien nettoyé la partie verte.

2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les légumes coupés et les faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter l'eau *(environ 1L, ou un peu moins pour une consistance plus épaisse)*. Ajouter le cube de bouillon de légumes, le sel & le poivre. Couvrir la casserole et laisser cuire environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Une fois les légumes bien cuits, retirer la casserole du feu.

3. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse. *Possibilité d'ajouter un peu de crème liquide.*

4. Ajuster l'assaisonnement avec un peu de sel, de poivre, ou muscade.

5. Servir chaud dans un bol, avec des croûtons si tu le souhaites.

Pizza *à la poêle*

INGRÉDIENTS
(pour 1 pizza)

1 pâte à pizza prête à l'emploi
Sauce tomate
fromage râpé (mozzarella, emmental, etc.)
garniture au choix *(jambon, champignons, légumes, pepperoni...)*

PRIX : 4€ À 7€
(selon la garniture)

PRÉPARATION

1. Étaler la pâte à pizza dans une poêle chaude légèrement huilée (de préférence avec un couvercle).
2. Étaler une fine couche de sauce tomate sur la pâte.
3. Ajouter les garnitures de ton choix. Recouvrir de fromage râpé.
4. Couvrir et laisser cuire à feu moyen-doux pendant environ 10-15 minutes.
5. Le fromage doit fondre et la pâte cuire en dessous.



One pot meal

Thon, quinoa, brocolis

INGRÉDIENTS
(pour 2 portions)

1 boîte de thon *(environ 200g)*
100g de quinoa
300g de brocolis *(frais ou surgelés)*
1 oignon *(facultatif)*
2 gousses d'ail
500ml de bouillon de légumes *(ou d'eau)*
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de paprika
1 pincée de sel et poivre
Un peu de jus de citron *(facultatif)*
1 poignée de parmesan râpé *(facultatif)*

PRIX : 3 à 4€
(par portion)

PRÉPARATION

1. Couper les brocolis en fleurettes (sauf s'ils sont surgelés). Hacher finement l'oignon et l'ail.

2. Dans une grande poêle ou casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'oignon et l'ail hachés, faire revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3. Ajouter le quinoa et le faire revenir pendant 1-2 minutes pour qu'il s'imprègne des saveurs.

4. Ajouter ensuite le bouillon de légumes (ou l'eau) et le paprika. Bien mélanger, puis porter à ébullition. Une fois que le liquide bout, réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes.

5. Ajouter les fleurettes de brocolis sur le dessus du quinoa. Couvrir à nouveau et laisser cuire pendant environ 5-7 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit cuit et que les brocolis soient tendres.



6. Égoutter et émietter le thon dans la poêle. Mélanger délicatement pour incorporer le thon dans le quinoa et les brocolis. Faire chauffer pendant 2-3 minutes supplémentaires.

7. Assaisonner avec du sel, du poivre, et un peu de jus de citron.

Servir avec un peu de parmesan râpé (facultatif).

ASTUCES

pour plus de crémeux, ajouter un peu de crème fraîche ou de yaourt nature à la fin de la cuisson. Ajouter des herbes fraîches comme du persil ou du basilic pour plus de saveurs.

RECETTES

Lunchbox & Sandwichs

Salade de brocolis, pommes & feta

INGRÉDIENTS
(pour 2 portions)

3 tasses *(mug)*
de fleurons
de brocoli cru
2 tasses *(mug)*
de pommes
Granny Smith
hachées
1,5 tasse *(mug)*
de feta
1 sachet de pignons
de pin *(optionnel)*
Pour la sauce
(au goût) :
3 c. à soupe de miel
2 c. à soupe
de moutarde
3 c. à soupe
de vinaigre
balsamique
1 pincée
de sel & poivre

PRIX : 3 À 5€
(pour 2 portions)

(sauce miel/moutarde)



PRÉPARATION

1. Couper le bout des fleurons de brocoli cru en très petits morceaux *(l'idée étant d'obtenir des tout petits fleurons de brocoli).*
2. Couper les pommes Granny Smith en tout petits dés.
3. Emietter la feta finement.
4. Ajouter la sauce.
5. Conserver au frais.

Salade de couscous rapide *(à la bouilloire)*

INGRÉDIENTS
(pour 1 portion)

100g de couscous
1 cube de bouillon (légume ou poulet)
1 tomate (ou légumes au choix, comme des concombres, poivrons, etc.)
1 poignée de raisins secs ou de fruits secs (facultatif)
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel, poivre, épices (curcuma, cumin, ou herbes de provence)

PRIX : 1,50€ environ
(pour 1 portion)

PRÉPARATION

1. Mettre environ 250ml d'eau dans une bouilloire et la faire chauffer jusqu'à ébullition.
2. Placer le couscous dans un grand bol, émietter le cube de bouillon par-dessus et mélanger.
3. Une fois l'eau bouillante, la verser sur le couscous jusqu'à ce qu'il soit légèrement recouvert.
4. Couvrir le bol avec une assiette ou un film plastique et laisser reposer environ 5 minutes, le temps que l'eau soit absorbée.
5. Couper la tomate en dés ou d'autres légumes frais au choix.
6. Pour un côté sucré, ajouter quelques raisins secs ou fruits secs.

7. Après que le couscous ait absorbé l'eau, l'égrainer avec une fourchette pour qu'il soit bien séparé.

8. Ajouter l'huile d'olive, les légumes, les fruits secs (si tu en as), puis assaisonner avec du sel, du poivre et des épices (au choix).

9. Pour une salade froide, laisser refroidir un peu. Sinon, elle est aussi bonne tiède.

ASTUCE

Tu peux aussi ajouter des protéines comme des pois chiches en conserve ou du thon pour rendre le plat plus complet.



Idées club sandwich

INGRÉDIENTS

Au choix parmi les associations suivantes :

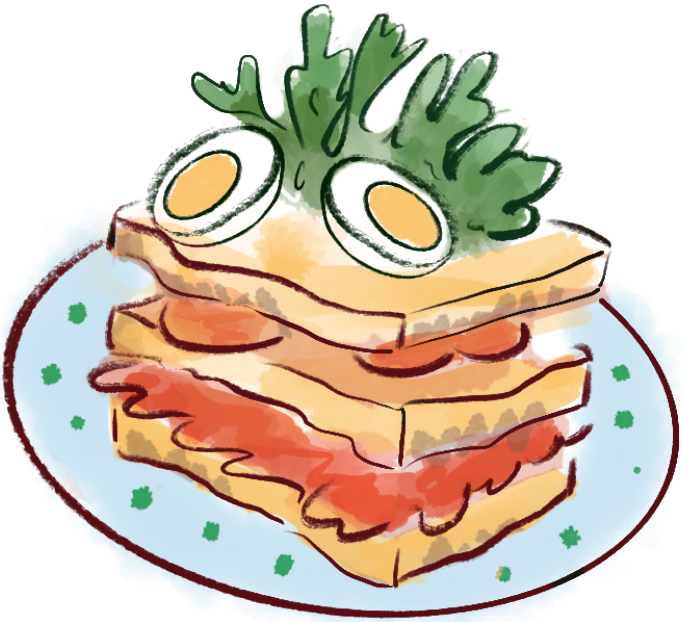
1. Truite fumée - avocat - cream cheese - citron
2. Thon - fromage frais - ciboulette
3. Bâtonnets de crabe - mayo - tomates
4. Dinde - crudités - mozzarella
5. Houmous - roquette - lamelles de carottes - menthe
6. Tofu grillé - tomates - fromage - moutarde

À faire avec des wraps, du pain de mie,
du pain classique, ou des bagels

PRIX : *dépend des garnitures choisies*

ASTUCE

Si tu n'as pas de pain, tu peux décliner ces recettes avec du riz ou des pâtes froides en mode poke bowl (tu peux ainsi y ajouter du maïs en boîte, des carottes râpées fraîches, un fruit coupé en morceau, de la sauce soja, etc.)



Galettes de peau de courgettes



INGRÉDIENTS
(pour 3 galettes)

4 courgettes
(les épluchures seulement)
1 œuf
1 yaourt soja ou yaourt type brassé
1 c. à café de jus de citron
1 c. à soupe de cumin
5 c. à soupe de farine de sarrasin
1 pincée de sel et poivre

PRIX : 1,30€ environ
(pour 3 galettes)

PRÉPARATION

1. Bien rincer les épluchures de courgettes. Les couper en petits morceaux.
2. Dans un saladier mélanger les morceaux d'épluchures avec l'œuf, le yaourt, le jus de citron, la farine et assaisonner.
3. Bien remuer afin d'obtenir un mélange homogène.
4. Dans une poêle préalablement chauffée et huilée, façonner des petites galettes.
5. Faire cuire et dorer doucement des deux côtés.

CONSEILS :

Pour plus de recettes anti-gaspi, n'hésite pas à utiliser *ton pain rassis* pour en faire du pain perdu ou des boulettes, *tes fruits abîmés* pour en faire des smoothies et compotes, *tes légumes abîmés* pour en faire des soupes, etc.

ASTUCES

Ces galettes peuvent se déguster chaudes ou froides, accompagnées d'une salade verte et de crudités. Tu pourras également utiliser la farine de sarrasin pour faire des galettes bretonnes plus tard.

Wraps

Poulet & légumes



INGRÉDIENTS
(pour 2 wraps)

2 tortillas de blé
1 filet de poulet (environ 150g)
1/2 poivron rouge
1/2 concombre
1 carotte
50g de laitue
2 c. à soupe de mayonnaise
1 pincée de sel, poivre, huile d'olive

PRIX : 2€ environ
(par wrap)

PRÉPARATION

1. Râper la carotte.
2. Couper le concombre en rondelles fines.
3. Émincer le poivron rouge.
4. Laver et essorer les feuilles de laitue.
5. Couper le filet de poulet en fines tranches.
6. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
7. Faire cuire les morceaux de poulet 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saler et poivrer.
8. Réchauffer les tortillas quelques secondes à la poêle ou au micro-ondes pour les rendre plus souples.
9. Étaler une c. à soupe de mayonnaise sur chaque tortilla.
10. Ajouter la laitue, les rondelles de concombre, les carottes râpées et les émincés de poivron.
11. Disposer les morceaux de poulet dessus.
12. Replier les bords des tortillas, puis les rouler.

Tarte champignons chèvre thon

(pâte à tarte minute)

INGRÉDIENTS
(pour un moule de 23cm)

125g de farine blanche
125g de farine de blé semi-complète
1 c. à café de levure chimique
10ml d'huile de tournesol
8cl d'eau chaude
1 c. à café de sel
1 boîte de thon au naturel (ou 2 oignons pour version végé)
2 crottins de chèvre
250g de champignons
100 ml de crème fraîche liquide
1 pincée de sel, poivre, herbes de Provence & ail en poudre *(facultatif)*

PRIX : 8€ environ
(pour une tarte)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une boîte avec couvercle, mettre les 6 premiers ingrédients en finissant par le sel.
3. Fermer et secouer énergiquement horizontalement 5 ou 6 fois, puis secouer verticalement. Renouveler 1 fois. C'est prêt.
4. Rassembler en une boule grossière.
5. Garnir le plat à tarte de papier sulfurisé (ou d'un peu d'huile) et étaler directement la pâte dedans avec les mains (ne pas étaler au rouleau avant).

6. Laver (ou éplucher) et couper les champignons, les mettre dans une poêle sur feu doux avec un fond d'eau et laisser l'eau s'évaporer.

7. Couper les crottins en fines tranches.

8. Égoutter le thon. Disposer sur la pâte le thon émietté, les champignons, les crottins en tranches, saler, poivrer, mettre les herbes, l'ail et la crème fraîche.

9. Enfourner et laisser cuire 25 minutes.

ASTUCES

La tarte peut se déguster froide. *Pour une version végé*, possibilité de remplacer le thon par des *oignons* (émincés et cuits).



RECETTES

Desserts

Crème au chocolat



INGRÉDIENTS
(pour 4 portions)

500ml de lait
100g de chocolat noir pâtissier
20g de maïzena
30g de sucre

PRIX : 1,50€ environ
(pour 4 portions)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, délayer la maïzena dans un peu de lait froid.
2. Faire chauffer le reste du lait dans une casserole à feu doux.
3. Ajouter le chocolat coupé en morceaux, remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4. Incorporer le sucre et le mélange lait-maïzena. Remuer constamment jusqu'à épaississement.
5. Verser dans des ramequins (ou pots de yaourt en verre), laisser refroidir, puis les placer au réfrigérateur au moins 2 heures.

Panna cotta

À la vanille

INGRÉDIENTS
(pour 3 à 4 portions)

375ml de lait
150ml de crème liquide
(ou un mélange de lait
et de yaourt nature pour
réduire le coût)
1,5 c. à soupe de sucre
1/2 c. à café d'extrait
de vanille
1,5 feuilles de gélatine
(ou **1,5 c. à café** de gélatine
en poudre)
Pour les végé : *remplacer*
la gélatine par **2g**
d'agar-agar

PRIX : 1,70€ À 2,30€
(par portion)

PRÉPARATION

1. Faire ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide.
2. Dans une casserole, chauffer doucement le lait, la crème, le sucre et l'extrait de vanille.
3. Dès que le mélange est chaud, ajouter la gélatine (ou l'agar-agar) et bien mélanger jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
4. Verser dans des ramequins (ou pots de yaourt en verre) et laisser refroidir à température ambiante.
5. Réfrigérer pendant au moins 2 heures avant de servir.



ASTUCE
Ajouter des fruits frais ou un coulis de fruits pour un peu de fraîcheur.

Mousse au chocolat (aquafaba)

(eau des pois chiches)

INGRÉDIENTS
(pour 2 portions)

100g de chocolat noir
100ml d'aquafaba (l'eau de la boîte de pois chiches)
1 c. à soupe de sucre *(facultatif)*

PRIX : 1,30€
(pour 2 portions)



PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes.
2. Dans un bol, fouetter l'aquafaba jusqu'à obtenir une consistance ferme, comme des blancs en neige.
3. Ajouter délicatement le chocolat fondu à l'aquafaba en mélangeant avec une spatule.
4. Ajouter un peu de sucre.
5. Répartir dans des petits ramequins (ou pots de yaourt en verre) et laisser reposer au réfrigérateur pendant environ 1 heure pour que la mousse prenne.

Pommes sautées

INGRÉDIENTS
(pour 4 portions)

4 pommes moyennes *(600g)*
30g de beurre
3 c. à soupe de sucre roux *(45g)*
1/2 c. à café de cannelle *(facultatif)*

PRIX : 1,60€
(pour 4 portions)



PRÉPARATION

1. Peler et épépiner les pommes. Les couper en quartiers ou en cubes.
2. Chauffer le beurre dans une poêle : ajouter les pommes et cuire 5 minutes à feu moyen.
3. Pour caraméliser, saupoudrer de sucre roux et mélanger.
4. Ajouter un peu d'eau et laisser caraméliser 3 à 4 minutes en remuant.
5. Saupoudrer de cannelle si souhaité.

Déguster chaud, seul ou avec du yaourt nature.

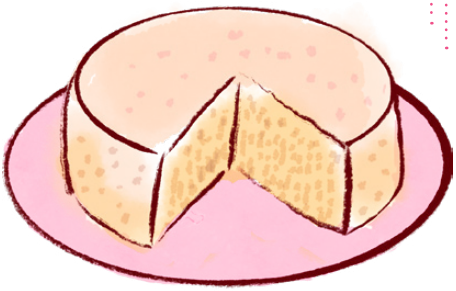
Gâteau au yaourt

(à la poêle)

INGRÉDIENTS
(environ 8 parts)

1 yaourt nature (125g)
2 pots de yaourt de sucre
3 pots de yaourt de farine
1/2 pot de yaourt d'huile
1 sachet de levure chimique
1 œuf

PRIX : 1,40€ environ
(pour 1 gâteau)



PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
2. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen.
3. Verser la pâte dans la poêle et couvrir.
4. Laisser cuire pendant environ 10-15 minutes. Vérifier la cuisson en insérant un couteau au centre (il doit ressortir sec).
5. Retourner délicatement le gâteau pour qu'il dore de l'autre côté et faire cuire encore 5 m.
6. Laisser refroidir un peu avant de déguster.

Charlotte aux fruits

INGRÉDIENTS
(environ 6 parts)

1 vingtaine de boudoirs

250 à 300g de fruits *(frais de saison, au sirop ou surgelés)*

500g de fromage blanc *(1 gros pot)*

2 sachets de sucre vanillé

PRIX : 3,50€ environ *(pour 1 charlotte)*

PRÉPARATION

1. Couper les fruits en morceaux. En réserver quelques-uns pour la décoration.
2. Vider le fromage blanc dans un récipient, le sucrer et mélanger.
3. Tremper rapidement les boudoirs dans le sirop des fruits (s'il y en a).
4. Laver le pot de fromage blanc puis tapisser le fond et les côtés avec les boudoirs (côté sucré et bombé vers l'extérieur).
5. Verser une couche de fruits puis une couche de fromage blanc dans le fond du pot, alterner les couches ainsi de suite jusqu'à quasiment remplir le pot.
6. Recouvrir d'une couche de boudoirs (face sucrée à l'intérieur).

7. Mettre une assiette ou du film alimentaire sur le dessus.

8. Mettre au réfrigérateur au moins 1h (plus si possible).

9. Démouler la charlotte en retournant le pot sur un plat (éventuellement percer le fond du pot avec une lame de couteau pour faciliter le démoulage) et décorer avec les fruits restants.



QUELQUES MARCHÉS

BORDEAUX

• Marché des Capucins
Du mardi au vendredi de 6h à 14h
Samedi et dimanche de 5h30 à 14h30

• Marché royal de St-Michel
Samedi de 8h à 14h

• Marché Pouyanne St-Genès
(arrêt tram Bergonié)
Dimanche de 7h à 13h

• Marché de Pey Berland
Producteurs : Mercredi de 8h à 14h
Traditionnel : Dimanche de 8h à 15h

• Marché du quai des Chartrons
Alimentaire : Dimanche de 7h à 13h

PESSAC

• Marché Bourrec *(avenue Pierre Wiehn)*
Dimanche de 8h à 14h

TALENCE

• Marché de Talence
(arrêt tram Forum)
Mercredi de 9h à 13h

CENON

• Marché de Haut-Cenon
(arrêt tram La Morlette)
Mercredi de 7h30 à 13h

GRADIGNAN

• Marché de Gradignan
(rue de Rochefort)
Samedi de 8h à 13h

MÉRIGNAC

• Marché Mondésir
Dimanche de 7h30 à 13h

AGEN

• Marché de la place des Pins
Mercredi de 7h à 12h
Dimanche de 7h à 12h30

• Marché de la place Jasmin
Samedi de 7h à 12h30

• Marché de la place
des Laitiers
Samedi de 7h à 12h30

PÉRIGUEUX

• Marché de la place
du Coderc
Du lundi au dimanche
de 7h à 13h

• Marchés place de la Clautre
(place de l'ancien
Hôtel-de-ville et place
Saint-Silain)
Mercredi et samedi de 7h à 13h

• Marché de la place
de Verdun
Vendredi matin

Aides Alimentaires

Bordeaux

Banque Alimentaire *(panier repas)* sur orientation d'un travailleur social

• Prendre rdv avec le CROUS
—› clicrdv.com/crous-de-bordeaux
• ou avec l'assistante sociale de l'ESE via Doctolib *(si problématique de santé)*

• Pessac-Talence *(piscine universitaire)* lundi 16h30/19h15
• IAE Bastide *(Tram A - arrêt Jardin Botanique)* : mardi 17h00 - 19h15
• Pôle de Vie Carreire : mercredi 18h00 - 20h00

Linkee
• sur inscription —› linkee.co
Infos Jeunes Bordeaux Mardi 19h/20h
Résidence Jean Zay Talence Mercredi 19h/20h *(pense à ton justificatif de scolarité)*

Delivraide
• livraison de panier *sur demande (une fois par mois)*
—› delivraide.org

Comptoir d'Aliénor
(épicerie sociale et solidaire sur le campus de Talence)
• formulaire de demande
—› fede-atena.fr/le-comptoir-dalienor

La Cuvée des Écolos (UBM)
• distribution alimentaire sur inscription vendredi 12h30/13h30
—› la-cuvee.odoo.com

Agen

Restos du Cœur

Mardi soir 18h/20h

A-R en minibus *(campus M. Serres et campus du Pin)*

—› sur inscription avec l'infirmière du campus *(pense à ta carte étudiante)*

Ateliers Batch Cooking

(avec l'association AFDAS47)

Vendredi soir, à partir de 18h30

A-R en minibus (18h30-21h30) pour 8 étudiants

—› sur inscription

Distribution de bons d'achats alimentaires

après rdv avec l'infirmière pour évaluer les besoins *(valables uniquement à l'Intermarché de Bon-Encontre)*

La Croix-Rouge

18 rue Gramont, Agen

Tél. : 05 40 40 19 02

Le Secours Populaire Français

19 rue Paulin Régnier, Agen

Tél. : 05 53 47 41 54

Le Secours Catholique

43 Bd Edouard Lacour

ou 48 rue Montesquieu, Agen

Tél. : 05 53 87 62 07

Restaurant du Hang'ART

116 Bd Édouard Lacour, Agen

Tél. : 05 53 95 72 79

Frigo solidaire en accès libre devant le restaurant *(pour une aide alimentaire d'urgence, sur adressage de l'infirmière auprès de la direction)*

Périgueux

Studfood

Épicerie sociale/recyclerie sur le campus, *accès par le grand parking, entrée à côté de la BU* (ouvert aux boursiers et non-boursiers)

Lundi : 12h30 - 13h30 / 17h45 - 18h30

Mardi et mercredi : 12h30 - 13h30

Jeudi : 12h30 - 16h30

Secours Populaire Français

Chemin du Halage, Périgueux

Tél. : 05 53 09 57 84

Bouge ton corps

En tant qu'étudiant.e il est normal que, sans t'en rendre compte, tu puisses avoir un mode de vie sédentaire.



On parle de sédentarité lorsque le quotidien est caractérisé par une faible activité physique, avec une majorité de temps passé assis (cours, révisions, ordinateur, tram, tv, smartphone, absence d'activité physique régulière par manque de temps ou d'énergie...)

Pourtant, et comme tu le sais sûrement déjà, être en mouvement c'est bon pour le corps et l'esprit !

Rassure-toi, remédier à la sédentarité n'implique pas forcément de faire du sport de façon intensive, mais plutôt des petits gestes simples à intégrer dans ton quotidien.

En voici quelques exemples :

1. Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
2. Privilégier la marche ou le vélo si tu le peux
3. Prendre 5 minutes pour faire des étirements entre deux révisions
4. Faire la chaise contre le mur pendant que tes pâtes cuisent
5. Bouger tes bras quand tu es devant la télé, etc.

ASTUCES

N'hésite pas à venir récupérer à l'ESE ou sur certains de nos stands le magazine FEEL imaginé par l'Espace Santé Étudiants dans lequel tu trouveras des tips, un test pour savoir quel (non) sportif tu es, un horoscope du sport et des témoignages d'étudiant.es.

Si tu souhaites te remettre en mouvement le SUAPS et l'ESE peuvent t'accompagner dans un parcours d'activité physique adaptée *(APA)*.

Pour intégrer le parcours, prends rdv avec une infirmière de l'ESE pour une consultation *"Activité Physique Adaptée"*. Elle fera le point avec toi et pourra t'orienter ensuite vers des séances adaptées avec un enseignant APA. Tout au long des séances tu pourras avoir un suivi personnalisé par un professionnel de santé de l'ESE.

Sors tes couverts

Vol. N°3 - 2025

Espace Santé Étudiants, Bordeaux
—› www.sante-etudiants-bdx.fr

Coordination du projet

Coline Cesbron, Espace Santé Étudiants
sous la direction de *Anne Moreau* et *Lucie Guignot*

Création graphique et illustrations

Victoria Ivaldy Studio

Rédaction

Coline Cesbron
Joanna Bagayoko diététicienne de l'ESE

Avec le soutien de l'équipe PPS/COM
Florine Larroche, Marie Desmares, Floriane Rivery
Espace Santé Étudiants
et l'équipe des ERS Bien-être : *Elisa Burgaud, Aminetou Amou, Zélie Moulinas, Pauline Saquet et Samuel Laborde* Espace Santé Étudiants

Imprimerie

Imprimerie Laplante RCS Bordeaux
337 926 745 - 3, impasse Jules Hetzel 33700 Mérignac
Imprimerie certifiée Imprim'Vert

Un projet de

Avec le soutien de

Une *version accessible* est à retrouver sur le site internet de l'ESE

Remerciements

N'hésite pas à aller faire un tour sur *«La Fabrique à Menus»* du site *www.mangerbouger.fr* ainsi que sur la Carte *«Manger Local»* du site *www.bordeaux-metropole.fr* pour compléter ce livret et t'accompagner au quotidien dans ta façon de manger.

Nous t'invitons également, si tu le souhaites, à partager tes tips & bons plans "alimentation" via ce QRcode.



Illustration & Design par ©Victoria Ivaldy

Les Étudiants Relais Santé “Bien-être” de l’Espace Santé Étudiants ont le plaisir de te présenter *le Vol N°3* du livret de recettes “Sors Tes Couverts”.

Tout au long de l’année & accompagnés par des professionnels de santé, les ERS mènent différentes actions en lien avec le bien-être, et notamment avec l’alimentation.

Tu trouveras donc ici des recettes saines & équilibrées adaptées au mode de vie étudiant *(petit budget, matériel disponible, manque de temps, régimes végé, etc.)* ainsi que des tips pour améliorer ta façon de cuisiner et de manger.

Avec le soutien de *CVEC + ARS Nouvelle-Aquitaine*
Création graphique et illustrations *Victoria Ivaldy*

cvec Contribution Vie Étudiante et de Campus
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité
ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine