



La Table Méditerranée du Quotidien

*Des repas colorés et rapides pour toute la
semaine*

NAHNAH AI

La Table Méditerranéenne du Quotidien

Des repas colorés et rapides pour toute la semaine

NAHNAH AI

Ce livre a été rédigé avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle.

Sommaire

Bienvenue à la table du quotidien	4
CHAPITRE 1	
Pois chiches rôtis aux épices douces	6
CHAPITRE 2	
Lentilles corail au cumin et citron	9
CHAPITRE 3	
Taboulé de boulgour aux herbes fraîches	11
CHAPITRE 4	
Poêlée de courgettes et aubergines à la menthe	13
CHAPITRE 5	
Riz complet sauté aux légumes et curcuma	16
CHAPITRE 6	
Poulet halal grillé aux poivrons et paprika	18
CHAPITRE 7	
Pâtes complètes aux tomates et basilic	20
CHAPITRE 8	
Falafels de pois chiches maison au four	23
CHAPITRE 9	
Omelette aux épinards, feta et herbes	25
Et maintenant, à vos casseroles	28

Bienvenue à la table du quotidien

Ce livre est né d'une idée simple : on peut manger méditerranéen en semaine, sans passer la soirée aux fourneaux. Les recettes qui suivent misent sur des légumes, des légumineuses, des céréales complètes, des herbes et des épices, c'est-à-dire des ingrédients faciles à trouver, souvent économiques et que l'on a déjà dans le placard.

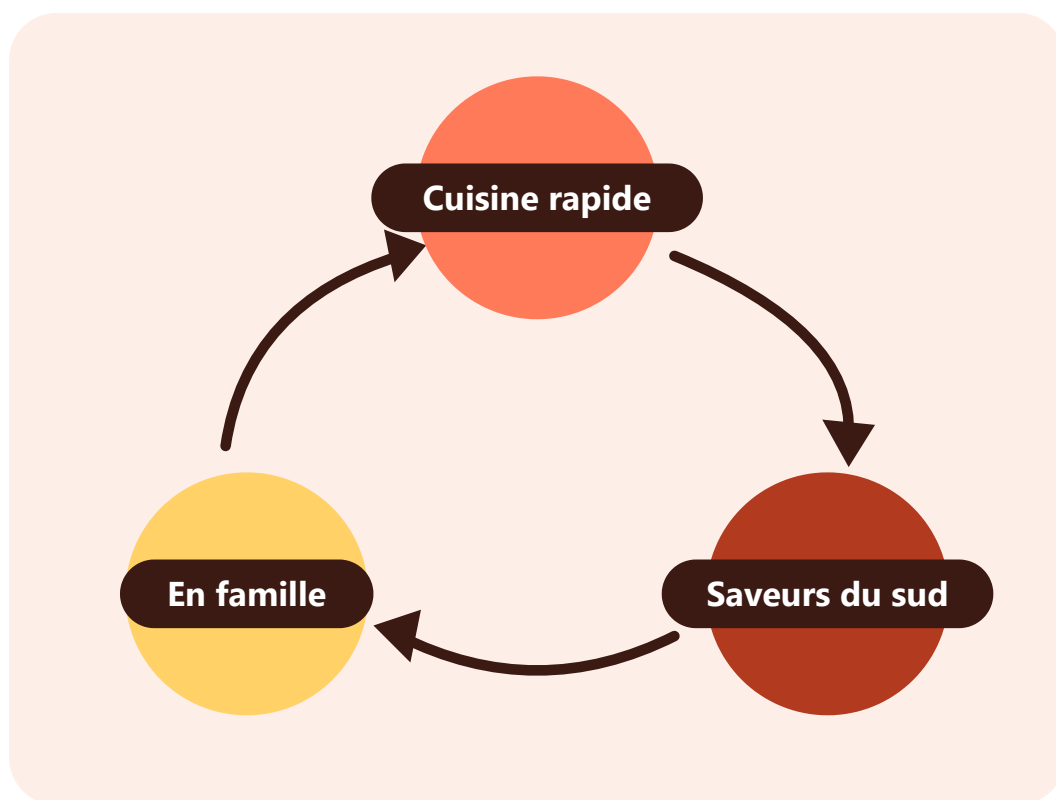
Il s'adresse aux familles qui cherchent des plats que chacun mangera avec plaisir, et aux actifs qui rentrent tard et veulent mieux manger sans compliquer leur organisation. Aucun niveau particulier n'est requis : si vous savez couper un oignon et allumer un feu, vous saurez tout faire ici.

Les douze recettes sont rangées par familles : légumineuses, légumes, céréales, viandes de volaille, œufs et dessert. Toutes respectent une cuisine halal : les viandes sont de la volaille halal, et aucune recette n'utilise de porc, d'alcool ni d'ingrédient à base de gélatine. Pensez tout de même à lire les étiquettes des produits transformés, comme les épices en mélange ou la feta, pour vérifier qu'ils vous conviennent.

Chaque recette indique son temps total et le nombre de portions, puis une astuce de cuisinier, la liste des ingrédients avec leurs quantités et les étapes à suivre dans l'ordre. Les temps sont des repères : selon votre équipement et votre habitude, comptez un peu plus ou un peu moins, surtout la première fois.

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez un exercice qui propose une variante à essayer, et une checklist des courses ou du matériel pour préparer la recette sans oublier. À la fin du livre, vous saurez composer des repas de semaine variés, adapter les recettes selon la saison et vos placards, et organiser vos courses pour cuisiner vite.

Vous pouvez suivre le livre dans l'ordre ou piocher selon l'envie du jour. Un conseil : choisissez trois recettes pour la première semaine, faites vos courses d'un coup grâce aux checklists, et laissez la routine s'installer doucement. Les quantités sont données pour quatre personnes environ, à ajuster selon l'appétit de votre table.



Une table méditerranéenne simple, colorée et prête en trente minutes pour toute la semaine.

Pois chiches rôtis aux épices douces

Un plat croquant, prêt en 30 minutes, parfait pour commencer la semaine.

Pois chiches rôtis aux épices douces

Temps total : 30 minutes (10 minutes de préparation, 20 minutes de four). Portions : 4 en accompagnement ou 2 en plat principal copieux, servi avec une salade et du pain.

Commençons la semaine avec un plat qui fait du bien sans demander d'efforts. Les pois chiches, rôtis au four avec des épices douces, deviennent dorés dehors et fondants dedans. Ils se préparent presque seuls, pendant que vous dressez la table, aidez aux devoirs ou rangez la cuisine. Cette recette utilise des pois chiches en conserve, très pratiques en semaine : un simple rinçage suffit.

L'astuce du cuisinier : séchez très soigneusement les pois chiches avant de les huiler. L'eau est l'ennemie du croustillant. Étalez-les sur un torchon propre, frottez-les délicatement, laissez-les reposer deux ou trois minutes, puis enfournez sur une plaque bien chaude. Évitez de surcharger la plaque : en une seule couche, ils rôtissent ; en tas, ils cuisent à la vapeur et restent mous.

Pour la halal, rien à surveiller ici : la recette est entièrement végétale. Vérifiez simplement l'étiquette de vos mélanges d'épices du commerce, certains contiennent des additifs ; composer son propre mélange, comme ci-dessous, reste le plus simple. Les restes se gardent un jour ou deux dans une boîte ouverte, et reprennent du croquant dans une poêle sèche quelques minutes.

- Ingrédients : 2 boîtes de pois chiches cuits (environ 400 g égouttés chacune), 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de cumin moulu, 1 cuillère à café de paprika doux, 1/2 cuillère à café de coriandre moulue, 1/2 cuillère à café de sel, un peu de poivre, le jus d'un demi-citron, une poignée de persil frais ciselé.
- Étape 1 : préchauffez le four à 220 °C (chaleur tournante si possible) et placez-y une plaque recouverte de papier cuisson pendant la montée en température.
- Étape 2 : rincez et égouttez les pois chiches, séchez-les bien, puis mélangez-les dans un saladier avec l'huile d'olive, les épices, le sel et le poivre.
- Étape 3 : versez-les sur la plaque chaude en une seule couche et enfournez pour 20 minutes environ, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et craquants.
- Étape 4 : à la sortie du four, arrosez de jus de citron, parsemez de persil et servez aussitôt, avec du yaourt nature, une salade de concombre ou un pain tiède.

Exercice : une variante à essayer

Une fois la recette de base maîtrisée, amusez-vous à changer l'ambiance du plat sans changer la méthode. La version « sucrée-salée » est un bon point de départ : remplacez le paprika et la

coriandre par une demi-cuillère à café de cannelle et un peu de piment doux, puis ajoutez en fin de cuisson quelques raisins secs et un filet de miel. Les pois chiches deviennent un en-cas gourmand ou un topping pour une salade de carottes râpées.

Autre piste, plus fraîche : ajoutez en sortie de four des tomates cerises coupées en deux, des olives noires dénoyautées et un peu de zeste de citron. Vous obtenez une salade tiède complète, idéale pour un déjeuner de bureau, à emporter dans une boîte hermétique. Dans ce cas, assaisonnez au dernier moment pour préserver le croquant.

Pour une variante familiale, vous pouvez enfin servir les pois chiches rôtis en garniture de bols : une base de boulgour ou de riz, des légumes crus de saison, une cuillerée de yaourt nature et les pois chiches par-dessus. Chacun compose son bol selon ses goûts, ce qui plaît beaucoup aux enfants. Notez vos essais : proportions, durée, ce que chacun a préféré.

- Erreur à éviter : ajouter les ingrédients humides (tomates, raisins, miel) avant la cuisson, car ils ramollissent les pois chiches.
- Repère : si vos pois chiches ne sont pas assez croustillants, prolongez de 5 minutes en surveillant, car les fours varient beaucoup.
- Piste d'épices : curcuma et gingembre pour une version dorée, ou thym séché et origan pour une version plus provençale.

Checklist des courses et du matériel

Avant de cuisiner, prenez cinq minutes pour vérifier votre placard. Les pois chiches en conserve, l'huile d'olive et les épices de base se conservent longtemps : en faire une petite réserve vous permettra de refaire cette recette dès que le temps manque. Le seul produit vraiment frais est le citron et le persil, à acheter dans la semaine.

Côté matériel, rien de compliqué. Une grande plaque de four, du papier cuisson, un saladier et un torchon propre suffisent. Si vous doublez les quantités pour recevoir ou préparer plusieurs repas, utilisez deux plaques plutôt qu'une seule, afin de conserver le croustillant, quitte à les intervertir à mi-cuisson.

Pour gagner du temps en semaine, préparez le mélange d'épices le dimanche dans un petit bocal : quatre ou cinq cuillères de chaque épice, et le tour est joué. Vous n'aurez plus qu'à en saupoudrer environ deux cuillères à café par boîte de pois chiches. Pensez à noter la date sur le bocal, car les épices moulues perdent leurs arômes au bout de quelques mois.

- Les courses : pois chiches en conserve, huile d'olive, cumin, paprika doux, coriandre moulue, citron, persil frais.
- Pour la variante : miel, raisins secs, cannelle, tomates cerises, olives noires ou yaourt nature.
- Le matériel : plaque de four, papier cuisson, saladier, torchon propre, cuillère en bois.

EXERCICE

Votre variante de la semaine

Choisissez l'une des trois variantes proposées (sucrée-salée, salade tiède ou bol familial) et préparez-la ce soir ou ce week-end, en gardant la cuisson de base à 220 °C. Goûtez, puis notez en deux lignes ce que vous changeriez la prochaine fois.

- ☐ J'ai choisi ma variante et vérifié mes épices au placard.
- ☐ J'ai acheté les ingrédients frais : citron, persil et le complément de la variante.
- ☐ J'ai sorti la plaque, le papier cuisson et le saladier.
- ☐ J'ai bien séché les pois chiches avant de les assaisonner.
- ☐ J'ai noté mon avis et mes ajustements pour la prochaine fois.

Lentilles corail au cumin et citron

Une soupe onctueuse et colorée, réconfortante les soirs pressés.

Lentilles corail au cumin et citron

Temps total : environ 30 minutes (10 minutes de préparation, 20 minutes de cuisson). Pour 4 portions généreuses, ou 6 en entrée. C'est la soupe des soirs où l'on rentre tard : une seule casserole, des ingrédients de placard, et un résultat onctueux qui se passe presque de surveillance.

L'astuce du cuisinier : les lentilles corail n'ont pas besoin de trempage et fondent d'elles-mêmes en une vingtaine de minutes. Rincez-les à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit presque claire, cela limite la mousse. Faites toaster le cumin à sec une minute dans la casserole avant d'ajouter l'huile : son parfum se révèle bien davantage.

Deuxième conseil : ajoutez le jus de citron hors du feu, juste avant de servir. Chauffé trop longtemps, il perd sa fraîcheur et devient un peu amer. Goûtez avant de saler, car le bouillon apporte déjà du sel. Si la soupe épaissit en attendant, détendez-la avec un peu d'eau chaude plutôt que de la remettre à bouillir longtemps.

Pour la version halal, vérifiez simplement que le bouillon en cube ou en poudre ne contient ni alcool ni graisse animale d'origine douteuse ; un bouillon de légumes classique convient très bien. Cette soupe se conserve environ trois jours au réfrigérateur dans une boîte fermée et se réchauffe doucement, en ajoutant un filet d'eau.

- Ingrédients : 250 g de lentilles corail, 1 gros oignon, 2 gousses d'ail, 2 carottes moyennes
- Ingrédients : 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à café de cumin moulu, 1 c. à café de paprika doux
- Ingrédients : 1 litre de bouillon de légumes chaud (halal), 1 citron (jus et un peu de zeste), sel, poivre, persil ou coriandre pour servir
- Étapes 1 : épluchez et émincez l'oignon, hachez l'ail, coupez les carottes en petits dés ; rincez les lentilles à l'eau froide
- Étapes 2 : dans une casserole, faites toaster le cumin à sec 1 minute, ajoutez l'huile, l'oignon et les carottes, puis faites revenir 5 minutes à feu moyen en remuant
- Étapes 3 : ajoutez l'ail et le paprika, mélangez 30 secondes, versez les lentilles et le bouillon ; portez à frémissement et laissez cuire 18 à 20 minutes à couvert partiel
- Étapes 4 : mixez en partie ou entièrement selon la texture souhaitée, hors du feu ajoutez le jus de citron, rectifiez l'assaisonnement et servez avec les herbes ciselées

Exercice : une variante à essayer

Une même base de lentilles corail se décline presque à l'infini, et c'est ce qui la rend précieuse en semaine. Une fois la recette maîtrisée, changer un ou deux éléments suffit à créer un autre

repas sans effort supplémentaire, et à éviter la lassitude dans la famille.

Pour cette variante, remplacez le paprika par du curcuma et du gingembre moulu, puis versez à la fin quelques cuillères de lait de coco ou de yaourt nature pour une soupe plus douce, adaptée aux enfants. Vous pouvez aussi ajouter une poignée d'épinards frais dans les deux dernières minutes de cuisson : ils fondent aussitôt et apportent une jolie couleur verte.

Pour une version plus copieuse, laissez la soupe en texture rustique, sans la mixer, et servez-la avec des croûtons frottés à l'ail ou une tranche de pain complet grillé. Notez vos dosages dans un carnet : en deux essais, vous aurez votre propre version familiale.

Checklist des courses et du matériel

Cette soupe repose sur des produits qui se conservent bien : lentilles, épices, oignons et carottes tiennent plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Faire les courses une fois pour deux ou trois préparations permet de gagner du temps et de cuisiner sans stress en rentrant du travail.

Côté matériel, une casserole de taille moyenne à fond épais suffit, ainsi qu'un mixeur plongeant, bien plus pratique qu'un blender car il évite de transvaser la soupe chaude. À défaut, un presse-purée donne une texture plus rustique tout aussi agréable. Prévoyez aussi une petite boîte pour garder les restes.

- Erreur fréquente : saler au début, alors que le bouillon est déjà salé ; goûtez toujours à la fin
- Erreur fréquente : oublier de rincer les lentilles, ce qui donne beaucoup de mousse
- Astuce : doublez les quantités et congelez des portions individuelles pour les soirs pressés
- Astuce : gardez un citron et des herbes fraîches au frais pour finir la soupe au dernier moment

EXERCICE

Votre variante de lentilles corail

Préparez la soupe en changeant un seul élément : remplacez le paprika par du curcuma et du gingembre, et ajoutez des épinards ou du lait de coco en fin de cuisson. Goûtez, notez ce que vous changeriez la prochaine fois, puis faites goûter à la famille.

- ☐ 250 g de lentilles corail et 1 litre de bouillon de légumes halal
- ☐ Oignon, ail, carottes et un citron frais
- ☐ Cumin, paprika ou curcuma et gingembre moulu
- ☐ Épinards frais, lait de coco ou yaourt nature (selon la variante)
- ☐ Une casserole à fond épais et un mixeur plongeant
- ☐ Une boîte hermétique pour les restes

Taboulé de boulgour aux herbes fraîches

Une salade généreuse à partager, sans cuisson ni longue préparation.

Taboulé de boulgour aux herbes fraîches

Temps total : environ 25 minutes, dont 15 minutes de repos du boulgour, pour 4 à 6 portions. Aucune cuisson n'est nécessaire : le boulgour fin gonfle simplement dans de l'eau tiède et du jus de citron, pendant que vous préparez les herbes et les légumes. C'est la salade idéale pour les soirs où la cuisinière ou le cuisinier n'a qu'une envie, s'asseoir vite à table.

Voici l'astuce du cuisinier : le secret d'un taboulé léger tient aux proportions. Dans la tradition libanaise, les herbes dominent et la céréale reste discrète. Ici, nous choisissons un équilibre familial : beaucoup de persil, un peu de menthe, et un boulgour qui joue le rôle de liant. Séchez bien les herbes lavées avant de les hacher, sinon la salade devient aqueuse et perd son parfum.

Un second réflexe change tout : assaisonnez le boulgour pendant qu'il gonfle, avec le jus de citron et un peu de sel, pour qu'il s'imprègne de saveur. N'ajoutez les tomates qu'au dernier moment, ou égouttez-les après les avoir coupées en dés, afin de préserver le croquant. Le taboulé se garde très bien un jour au frais et se transporte facilement en boîte, ce qui le rend pratique pour les déjeuners de la semaine.

- Ingrédients : 150 g de boulgour fin ; 150 ml d'eau tiède ; le jus de 2 citrons ; 3 gros bouquets de persil plat (environ 150 g de feuilles) ; 1 petit bouquet de menthe fraîche ; 4 tomates mûres moyennes ; 3 oignons nouveaux ou 1 petit oignon rouge ; 5 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre noir
- Étape 1 : rincez le boulgour sous l'eau froide dans une passoire fine, puis versez-le dans un grand saladier avec l'eau tiède, la moitié du jus de citron et une pincée de sel. Laissez gonfler 15 minutes.
- Étape 2 : lavez le persil et la menthe, essorez-les soigneusement, effeuillez-les puis hachez-les finement au couteau bien aiguisé.
- Étape 3 : coupez les tomates en petits dés, égouttez-les 5 minutes dans une passoire, et émincez finement les oignons.
- Étape 4 : égrainez le boulgour à la fourchette, ajoutez les herbes, les oignons, l'huile d'olive et le reste du citron, puis incorporez les tomates. Goûtez, poivrez, rectifiez le sel et servez frais.

Exercice : une variante à essayer

Une fois la recette de base maîtrisée, amusez-vous à la décliner. La variante aux pois chiches et au concombre transforme ce taboulé en plat complet : les légumineuses apportent des protéines végétales et de la tenue, le concombre une fraîcheur croquante. Elle convient très

bien à un repas du soir sans viande, ou à une boîte à emporter qui reste rassasiante jusqu'à l'après-midi.

Pour la réaliser, ajoutez environ 200 g de pois chiches cuits, rincés et égouttés (une petite boîte suffit), ainsi qu'un demi-concombre coupé en dés. Relevez avec une pincée de cumin ou de sumac, et un trait de citron supplémentaire pour compenser la douceur des pois chiches. Vous pouvez aussi remplacer une partie du persil par de la coriandre si votre famille l'apprécie.

Comparez ensuite les deux versions en famille : laquelle préfèrent les enfants, laquelle tient mieux le lendemain ? Notez vos observations dans un carnet de cuisine, c'est la meilleure manière de construire peu à peu votre propre recette de référence.

Checklist des courses et du matériel

Avant de cuisiner, un coup d'œil rapide à vos placards évite les allers-retours. Le boulgour fin, l'huile d'olive et les citrons se conservent facilement : mieux vaut les avoir toujours sous la main. Les herbes fraîches sont le point sensible, car elles se fanent vite. Achetez-les le jour même si possible, ou conservez les tiges dans un verre d'eau, au frais, couvertes d'un sac léger.

Côté matériel, rien de compliqué : un grand saladier, une passoire fine, un bon couteau et une planche stable suffisent. Une essoreuse à salade est un vrai plus pour sécher les herbes, mais un torchon propre fait l'affaire. Si vous préparez le taboulé pour la semaine, prévoyez des boîtes hermétiques et pensez à séparer les tomates pour qu'elles restent fermes.

EXERCICE

Taboulé aux pois chiches et concombre

Préparez le taboulé de base, puis réalisez une moitié en variante en y ajoutant environ 200 g de pois chiches cuits, un demi-concombre en dés et une pincée de cumin ou de sumac. Goûtez les deux versions côte à côte et notez celle que vous referez.

- ☐ 150 g de boulgour fin, 2 citrons et de l'huile d'olive
- ☐ 3 bouquets de persil plat, 1 bouquet de menthe et des oignons nouveaux
- ☐ 4 tomates mûres et 1 concombre
- ☐ 1 petite boîte de pois chiches cuits (environ 200 g égouttés) et du cumin ou du sumac
- ☐ Un grand saladier, une passoire fine, un couteau bien aiguisé et une essoreuse ou un torchon propre
- ☐ Des boîtes hermétiques si vous prévoyez les repas du lendemain

Poêlée de courgettes et aubergines à la menthe

Des légumes de saison dorés à la poêle, en un seul récipient.

Poêlée de courgettes et aubergines à la menthe

Temps total : 30 minutes (10 minutes de préparation, 20 minutes de cuisson). Pour 4 personnes en plat d'accompagnement généreux, ou 3 personnes si vous servez la poêlée avec du pain et un œuf.

L'astuce du cuisinier : ne salez pas dès le début. Faites d'abord dorer les aubergines à feu assez vif, car le sel fait rendre de l'eau aux légumes et les empêche de colorer. Salez seulement quand ils sont bien dorés, puis baissez le feu. Vous obtenez des morceaux fondants à l'intérieur, légèrement caramélisés à l'extérieur, au lieu d'une purée un peu triste.

Autre repère utile : coupez les courgettes un peu plus gros que les aubergines, en demi-rondelles d'environ un centimètre. Les courgettes cuisent plus vite et resteront ainsi tendres sans se déliter. Ajoutez la menthe hors du feu, ciselée à la dernière minute : sa fraîcheur parfume tout le plat, alors que la chaleur prolongée la ferait brunir et perdre son goût.

Pour que ce plat soit vraiment rapide, utilisez une grande poêle à bords hauts ou une sauteuse : les légumes doivent être en couche pas trop épaisse. Si votre poêle est petite, faites dorer en deux fois plutôt que d'entasser. Servez tiède ou à température ambiante : les restes sont délicieux le lendemain dans une boîte repas, avec du boulgour ou quelques pois chiches.

- Ingrédients : 2 aubergines moyennes (environ 500 g au total)
- Ingrédients : 3 courgettes moyennes (environ 600 g au total)
- Ingrédients : 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à café de cumin moulu, sel et poivre
- Ingrédients : 1 petite poignée de feuilles de menthe fraîche, le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à soupe de graines de sésame (facultatif)
- Étapes : lavez et coupez les aubergines en cubes de 2 cm, les courgettes en demi-rondelles ; faites chauffer la moitié de l'huile à feu vif, faites dorer les aubergines 8 minutes en remuant de temps en temps ; ajoutez le reste d'huile et les courgettes, cuisez 6 à 8 minutes ; ajoutez l'ail émincé et le cumin, 1 minute ; salez, poivrez, éteignez, puis ajoutez citron, menthe ciselée et sésame

Exercice : une variante à essayer

Cette poêlée aime les variations, et c'est une excellente façon d'utiliser ce qu'il reste dans le bac à légumes. L'idée est de changer un seul élément à la fois pour comprendre ce qu'il apporte, plutôt que de tout bouleverser et de ne plus savoir ce qui vous a plu.

Voici une variante simple : remplacez le cumin par une cuillère à café de paprika doux et ajoutez deux tomates coupées en dés ou une poignée de tomates cerises en fin de cuisson. Laissez-les compoter 3 à 4 minutes à couvert. Vous obtenez une poêlée plus juteuse, proche d'une ratatouille express, que l'on peut servir sur des pâtes complètes ou du riz.

Pour une version plus nourrissante, ajoutez 200 g de pois chiches cuits, égouttés et rincés, en même temps que les courgettes. Ils dorent légèrement et transforment l'accompagnement en plat complet. Dans les deux cas, gardez la menthe et le citron pour la fin : c'est la signature du plat, et elle fonctionne avec toutes les épices douces.

Checklist des courses et du matériel

Avant de cuisiner, prenez deux minutes pour vérifier votre placard et noter ce qui manque. Ce plat demande très peu d'ingrédients, mais leur fraîcheur compte : choisissez des aubergines à la peau tendue et brillante, lourdes pour leur taille, et des courgettes fermes, plutôt petites à moyennes, qui contiennent moins d'eau et de graines.

Côté matériel, une grande poêle ou une sauteuse reste l'élément essentiel, car elle permet de garder tout dans un seul récipient et de limiter la vaisselle. Un couteau bien aiguisé et une planche stable rendent la découpe rapide. Une spatule en bois suffit pour remuer sans abîmer le revêtement.

Si vous préparez la poêlée pour la semaine, prévoyez aussi des boîtes hermétiques. Une fois refroidie, elle se garde généralement deux à trois jours au réfrigérateur ; réchauffez-la doucement et ajoutez un peu de menthe fraîche et de citron pour retrouver son éclat.

- Aubergines et courgettes : de quoi obtenir environ 500 g et 600 g
- Menthe fraîche, ail et un citron
- Huile d'olive, cumin moulu, sel, poivre
- Sésame et paprika doux (pour la variante)
- Grande poêle ou sauteuse, couteau, planche, spatule

EXERCICE

Votre poêlée personnalisée

Préparez la poêlée de base, puis refaites-la une seconde fois en changeant un seul élément : l'épice (paprika, coriandre moulue), l'ajout de tomates ou de pois chiches. Goûtez les deux versions côte à côte et notez celle que votre famille préfère, ainsi que le temps de cuisson réel.

- ☐ J'ai vérifié mes aubergines, courgettes, ail et citron
- ☐ J'ai choisi ma variante (paprika, tomates ou pois chiches)
- ☐ J'ai sorti une grande poêle, un couteau et une planche
- ☐ J'ai ajouté la menthe seulement hors du feu
- ☐ J'ai noté mes préférences et le temps de cuisson sur une fiche

Riz complet sauté aux légumes et curcuma

Une base céréalière simple, nourrissante et très facile à adapter.

Riz complet sauté aux légumes et curcuma

Temps total : environ 30 minutes avec du riz déjà cuit, 45 minutes si vous le cuisinez le jour même. Pour 4 portions. Ce plat est pensé pour les soirs où l'on veut bien manger sans sortir trois casseroles : une grande poêle, un peu d'huile d'olive, et les légumes qui traînent au fond du bac du réfrigérateur.

L'astuce du cuisinier : utilisez du riz cuit la veille, bien refroidi. Les grains sont alors plus secs et plus fermes, ils dorent au lieu de coller. Si vous partez de zéro, étalez le riz fraîchement cuit sur une grande assiette pendant 10 minutes pour laisser la vapeur s'échapper. Pensez aussi à conserver le riz cuit au froid rapidement et à ne pas le garder plus d'un jour ou deux.

Deuxième conseil : ajoutez le curcuma avec les oignons, dans l'huile chaude, pendant une trentaine de secondes. Les épices se parfument mieux ainsi et la couleur dorée se répartit joliment. Une pincée de poivre noir se marie très bien avec lui. Goûtez avant de saler : un filet de citron en fin de cuisson réveille tout le plat et permet de saler un peu moins.

Ce riz se sert seul, avec un yaourt nature et quelques feuilles de menthe, ou en accompagnement d'un poulet grillé. Il se réchauffe très bien à la poêle le lendemain midi, dans une boîte pour le bureau, avec un peu d'eau pour raviver les grains. C'est une vraie base à adapter selon la saison et le contenu du placard.

- Ingrédients : 300 g de riz complet cru (soit environ 700 à 800 g cuit), 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail hachées, 1 courgette en petits dés, 1 poivron rouge en dés, 2 carottes râpées grossièrement
- Ingrédients suite : 1 cuillère à café de curcuma, une pincée de poivre noir, 1/2 cuillère à café de cumin, 100 g de petits pois (frais ou surgelés), le jus d'un demi-citron, un petit bouquet de persil ciselé, du sel
- Étape 1 : cuisez le riz complet dans de l'eau salée selon les indications du paquet (souvent 25 à 35 minutes), égouttez-le et étalez-le pour qu'il refroidisse.
- Étape 2 : faites chauffer l'huile à feu moyen-vif, faites dorer l'oignon 3 minutes, puis ajoutez l'ail, le curcuma, le cumin et le poivre pendant 30 secondes.
- Étape 3 : ajoutez la courgette, le poivron et les carottes, faites sauter 6 à 8 minutes en remuant, puis incorporez les petits pois et le riz, et laissez dorer 5 minutes. Terminez avec le citron, le persil et un dernier rectificatif de sel.

Exercice : une variante à essayer

Voici votre petit atelier du chapitre. Transformez ce riz sauté en version complète façon « bol du dimanche » : ajoutez une source de protéines et un élément croquant, puis comparez avec

la recette de base pour décider laquelle votre famille préfère.

Choisissez une seule variante à la fois, afin de bien sentir la différence. Par exemple, remplacez les carottes et la courgette par des légumes de saison (brocoli, champignons, chou-fleur en petits bouquets), ajoutez deux œufs battus brouillés directement dans la poêle en fin de cuisson, et parsemez d'amandes effilées grillées à sec ou de graines de courge.

Autre piste, sans œuf : ajoutez 200 g de pois chiches rincés et égouttés avec le riz, et une cuillère à café de paprika doux. Notez sur un papier le temps réel passé, les quantités utilisées et l'avis de chacun à table. C'est ainsi que se construisent, d'un repas à l'autre, vos propres recettes de semaine.

Checklist des courses et du matériel

Avant de vous lancer, prenez deux minutes pour vérifier ce que vous avez déjà. Presque tout se trouve dans un placard bien tenu : riz, huile d'olive, épices, citron. Seuls les légumes frais demandent un passage au marché ou au supermarché, et ils peuvent varier selon l'offre de la semaine et votre budget.

Côté matériel, une grande poêle à bords hauts ou un sauteuse suffit. Un wok fonctionne très bien aussi. Une planche, un couteau bien aiguisé et une cuillère en bois complètent l'ensemble. Si vous cuisinez le riz à l'avance, prévoyez une boîte hermétique pour le conserver au réfrigérateur.

Vous trouverez la liste complète dans la checklist de l'exercice ci-dessous. Elle regroupe à la fois les courses de la recette de base et celles de la variante, pour que vous puissiez préparer un seul passage en magasin.

EXERCICE

Votre riz sauté, version bol complet

Préparez le riz complet sauté au curcuma en ajoutant l'une des variantes proposées : deux œufs brouillés, ou 200 g de pois chiches avec du paprika, plus un élément croquant (amandes ou graines). Servez avec un yaourt nature et notez en quelques lignes ce que chacun a aimé et ce que vous changeriez la prochaine fois.

- ☐ Riz complet (300 g), huile d'olive, oignon, ail, citron et persil frais
- ☐ Curcuma, cumin, poivre noir, et paprika doux pour la variante pois chiches
- ☐ Légumes de saison : courgette, poivron, carottes, petits pois (frais ou surgelés)
- ☐ Variante : 2 œufs ou 1 boîte de pois chiches, amandes effilées ou graines de courge
- ☐ Une grande poêle ou sauteuse, une planche, un couteau et une cuillère en bois
- ☐ Une boîte hermétique pour conserver les restes au frais

Poulet halal grillé aux poivrons et paprika

Une viande tendre et parfumée, cuite rapidement dans une poêle.

Poulet halal grillé aux poivrons et paprika

Temps total : environ 30 minutes (10 minutes de préparation, 20 minutes de cuisson), pour 4 portions. C'est un plat qui sent bon la cuisine dès les premières minutes et qui réconcilie tout le monde autour de la table, petits et grands, sans vous retenir longtemps devant les fourneaux.

L'astuce du cuisinier : coupez les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur, ou aplatissez-les légèrement avec le plat d'un couteau ou un rouleau. Une épaisseur régulière d'environ 1,5 à 2 cm permet une cuisson rapide et uniforme, et la viande reste tendre au lieu de se dessécher. Salez au dernier moment pour qu'elle ne rende pas trop d'eau.

Autre repère utile : ne surchargez pas la poêle. Si les morceaux sont serrés, ils cuisent à la vapeur au lieu de dorer. Mieux vaut cuire en deux fois que d'obtenir une viande pâle. Pensez à choisir un poulet certifié halal chez votre boucher habituel, et à vérifier la mention sur l'emballage si vous l'achetez en supermarché.

Pour le service, ce poulet s'accompagne très bien de riz complet, de boulgour ou d'un simple pain tiède. Le jus de cuisson des poivrons, légèrement sucré, fait office de sauce : versez-le sur l'assiette plutôt que de le laisser au fond de la poêle. Les restes se conservent au frais, dans une boîte fermée, pour un déjeuner du lendemain, à réchauffer à cœur.

- Ingrédients : 600 g de blancs de poulet halal (environ 3 petits filets)
- Ingrédients : 3 poivrons de couleurs variées (rouge, jaune, vert), soit environ 500 g
- Ingrédients : 1 oignon, 2 gousses d'ail
- Ingrédients : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de paprika doux, 1/2 cuillère à café de cumin, sel, poivre
- Ingrédients : le jus d'un demi-citron et quelques brins de persil pour finir
- Étape 1 : coupez le poulet en lanières ou en escalopes fines, puis mélangez-le avec la moitié de l'huile, le paprika, le cumin et l'ail écrasé. Laissez mariner 10 minutes, le temps de préparer les légumes.
- Étape 2 : épluchez l'oignon et émincez-le ; lavez les poivrons, ôtez les graines et coupez-les en bandes de 1 cm.
- Étape 3 : chauffez une poêle à feu vif, saisissez le poulet 3 à 4 minutes par face jusqu'à ce qu'il soit doré, puis réservez-le dans une assiette couverte.
- Étape 4 : dans la même poêle, ajoutez le reste d'huile, l'oignon puis les poivrons ; faites revenir 8 à 10 minutes à feu moyen en remuant, avec une pincée de sel.
- Étape 5 : remettez le poulet, mélangez 2 minutes, vérifiez qu'il est cuit à cœur (aucune trace rosée), arrosez de citron, parsemez de persil et servez aussitôt.

Exercice : une variante à essayer

Cette semaine, essayez une variante plus fumée et un peu relevée : remplacez le paprika doux par du paprika fumé, ajoutez une pointe de piment doux en poudre ou une pincée de piment d'Espelette selon la tolérance de votre famille, et terminez avec une cuillère de yaourt nature au citron sur chaque assiette.

Le principe reste le même : même temps de cuisson, même poêle, mêmes gestes. Ce qui change, c'est le parfum. Goûtez la sauce avant de servir et ajustez sans hésiter : une pincée de sel, un trait de citron ou une demi-cuillère de paprika en plus peuvent tout changer.

Pour les enfants, gardez la version douce et servez le yaourt à part. Notez dans un carnet ce que chacun a préféré, afin de construire peu à peu votre version familiale de la recette.

Checklist des courses et du matériel

Avant de vous lancer, faites un rapide tour de vos placards : les épices (paprika, cumin) et l'huile d'olive sont souvent déjà là. Cela vous évite des achats inutiles et vous permet de cuisiner sur un coup de tête, un soir de semaine chargé.

Côté frais, achetez le poulet halal et les poivrons le jour même ou la veille. Les poivrons bien fermes, à la peau lisse et brillante, se gardent plusieurs jours au bac à légumes. Le persil peut être remplacé par de la coriandre ou de la menthe selon vos goûts et ce que vous avez sous la main.

- Poulet halal : blancs ou filets, environ 600 g
- Poivrons de trois couleurs, 3 pièces
- Oignon, ail, citron et persil frais
- Paprika doux (ou fumé), cumin, sel, poivre, huile d'olive
- Grande poêle antiadhésive ou en fonte, planche, couteau bien aiguisé, assiette de réserve

EXERCICE

Poulet fumé au yaourt citronné

Préparez la recette en remplaçant le paprika doux par du paprika fumé et en servant chaque portion avec une cuillère de yaourt nature mélangé à un peu de jus et de zeste de citron. Goûtez, comparez avec la version classique et notez votre préférence en une phrase.

- ☐ Acheter ou vérifier le paprika fumé
- ☐ Prévoir un pot de yaourt nature et un citron non traité
- ☐ Sortir une poêle large pour cuire en deux fois si besoin
- ☐ Préparer une assiette couverte pour réserver le poulet
- ☐ Noter les avis de la famille après le repas

Pâtes complètes aux tomates et basilic

Un classique méditerranéen revisité avec des ingrédients du placard.

Pâtes complètes aux tomates et basilic

Temps total : environ 25 minutes, pour 4 portions. C'est le plat des soirs où le frigo semble vide : une boîte de tomates, quelques gousses d'ail, un paquet de pâtes et un peu de basilic suffisent. La version complète apporte plus de mâche et de fibres, et son goût de noisette s'accorde très bien avec la douceur de la tomate cuite.

L'astuce du cuisinier : ne jetez jamais toute l'eau de cuisson. Un demi-verre de cette eau trouble, riche en amidon, lie la sauce aux pâtes et lui donne un aspect soyeux sans ajouter de crème. Versez-la petit à petit en fin de cuisson, en remuant, jusqu'à ce que la sauce nappe bien chaque pâte.

Deuxième repère utile : les pâtes complètes mettent souvent un ou deux minutes de plus que les pâtes classiques, mais les temps varient selon les marques. Goûtez une minute avant la fin indiquée sur le paquet. Elles doivent rester légèrement fermes, car elles finiront de cuire dans la sauce chaude.

Côté halal, la recette est naturellement adaptée, sans viande ni alcool. Si vous ajoutez du parmesan ou un autre fromage affiné, vérifiez sur l'emballage qu'il est fabriqué sans présure d'origine animale non certifiée, ou choisissez une mention végétarienne. Le basilic se met toujours à la toute fin, hors du feu, pour garder son parfum.

- Ingrédients : 320 g de pâtes complètes (spaghetti ou penne), 1 boîte de 400 g de tomates concassées, 2 gousses d'ail, 1 petit oignon, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sucre (facultatif), sel, poivre, 1 petit bouquet de basilic frais, un peu de fromage râpé (facultatif).
- Portez une grande casserole d'eau à ébullition, salez-la généreusement, puis plongez les pâtes et faites-les cuire selon le temps indiqué moins une minute.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile à feu moyen dans une large poêle, faites revenir l'oignon émincé 3 minutes, puis ajoutez l'ail haché 30 secondes sans le laisser brunir.
- Versez les tomates, ajoutez le sel, le poivre et la pincée de sucre pour adoucir l'acidité, puis laissez mijoter 10 minutes à feu doux.
- Égouttez les pâtes en gardant un demi-verre d'eau de cuisson, mélangez-les à la sauce avec un peu d'eau, hors du feu ajoutez le basilic déchiré et servez aussitôt.

Exercice : une variante à essayer

Une fois la recette de base maîtrisée, elle devient un terrain de jeu. La variante proposée ici ajoute des protéines végétales et du croquant : des pois chiches égouttés, quelques olives et

une pointe de piment doux. Le plat gagne en consistance et devient un repas complet, très pratique pour un déjeuner emporté au bureau le lendemain.

Pour la réaliser, ajoutez environ 200 g de pois chiches cuits, rincés et égouttés, en même temps que les tomates. Laissez-les mijoter ensemble pour qu'ils s'imprègnent de la sauce. Ajoutez 10 à 12 olives dénoyautées coupées en rondelles en fin de cuisson, avec le basilic. Elles sont déjà salées : goûtez avant de rectifier l'assaisonnement.

Si vous aimez les saveurs plus relevées, une demi-cuillère à café de paprika doux ou un tout petit peu de piment d'Espelette dans l'huile chaude suffit. Commencez toujours par une petite quantité, car les enfants et certains convives supportent mal le piquant. On peut aussi présenter le piment à table, dans un petit bol.

Checklist des courses et du matériel

Ce plat repose surtout sur des produits de placard, ce qui en fait un excellent plan B. Gardez toujours en réserve deux boîtes de tomates concassées, un paquet de pâtes complètes et une bouteille d'huile d'olive. Avec de l'ail et un oignon, vous avez la base d'un dîner en moins de 30 minutes, même sans passer au magasin.

Pour le basilic, choisissez un pot vivant plutôt qu'un bouquet coupé : il se conserve plus longtemps sur le rebord d'une fenêtre lumineuse et s'arrose légèrement chaque jour. En l'absence de basilic frais, une cuillère à café de basilic séché ajoutée avec les tomates ou une poignée de persil fera l'affaire, avec un parfum un peu différent.

Côté matériel, une grande casserole évite que les pâtes collent et une poêle large permet à la sauce de réduire plus vite. Prévoyez une passoire, une cuillère en bois, un verre doseur ou une tasse pour l'eau de cuisson, et une planche pour émincer l'oignon et l'ail. Aucun équipement spécial n'est nécessaire.

- Garde-manger : pâtes complètes, tomates concassées en boîte, huile d'olive, sel, poivre, un peu de sucre.
- Frais : oignon, ail, basilic en pot ou en bouquet, fromage râpé sans présure animale non certifiée si souhaité.
- Pour la variante : pois chiches cuits en boîte ou en bocal, olives dénoyautées, paprika doux ou piment.
- Matériel : grande casserole, poêle large, passoire, cuillère en bois, planche et couteau.
- Pour conserver : boîtes hermétiques, les restes se gardent généralement 2 jours au réfrigérateur.

EXERCICE

Votre variante aux pois chiches et aux olives

Préparez la recette de base, puis ajoutez 200 g de pois chiches cuits avec les tomates et une dizaine d'olives en fin de cuisson. Goûtez avant de saler, puis notez sur un papier ce que vous changeriez la prochaine fois : plus d'ail, plus de basilic, un peu de piment ou une autre pâte.

- ☐ J'ai vérifié que j'ai deux boîtes de tomates concassées et un paquet de pâtes complètes.
- ☐ J'ai rincé et égoutté les pois chiches avant de les ajouter.
- ☐ J'ai gardé un demi-verre d'eau de cuisson des pâtes.
- ☐ J'ai goûté la sauce avant de saler, à cause des olives.
- ☐ J'ai noté mes ajustements pour la prochaine fois.

Falafels de pois chiches maison au four

Une version légère et croustillante, idéale à glisser dans un pain.

Falafels de pois chiches maison au four

Temps total : environ 35 minutes, dont 15 minutes de préparation et 20 minutes de cuisson, pour 4 personnes (une quinzaine de petites boulettes). Cette version cuite au four demande peu d'huile et laisse la cuisine propre : on mixe, on façonne, on enfourne, et on profite de ce temps pour préparer la sauce et les crudités.

L'astuce du cuisinier : égouttez très bien les pois chiches, puis séchez-les dans un torchon propre. C'est le secret d'une pâte qui se tient et d'une croûte croustillante. Ne mixez pas en purée : la texture doit rester légèrement granuleuse, comme du sable humide. Si la pâte colle trop aux doigts, ajoutez une cuillère à soupe de farine ; si elle s'effrite, une cuillère à soupe d'eau suffit.

Pour servir, glissez trois ou quatre falafels dans un pain pita chaud avec des tomates, du concombre, quelques feuilles de salade et une sauce au yaourt citronnée. Les enfants adorent composer leur propre sandwich. Les restes se conservent un à deux jours au frais et se réchauffent bien au four quelques minutes, jamais au micro-ondes si vous voulez garder le croustillant.

Côté halal, la recette est naturellement adaptée, car elle est entièrement végétale. Vérifiez simplement la composition des pains du commerce et du yaourt si vous suivez des exigences particulières sur les additifs ou les présures.

- Ingrédients : 400 g de pois chiches cuits et égouttés (1 grande boîte ou 1 bocal)
- Ingrédients : 1 petit oignon et 2 gousses d'ail hachés
- Ingrédients : 1 grosse poignée de persil et de coriandre fraîches (environ 30 g)
- Ingrédients : 1 cuillère à café de cumin moulu, 1 de coriandre moulue, 1/2 de sel, poivre
- Ingrédients : 2 cuillères à soupe de farine (ou de chapelure), 1/2 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Étapes 1 à 3 : préchauffez le four à 200 °C et huilez une plaque tapissée de papier cuisson ; mixez par impulsions les pois chiches séchés, l'oignon, l'ail et les herbes ; ajoutez les épices, la farine, la levure et le sel, puis mélangez sans trop mixer
- Étapes 4 à 6 : façonnez des boulettes de la taille d'une noix et aplatissez-les légèrement ; badigeonnez-les d'huile d'olive et enfournez 20 minutes en les retournant à mi-cuisson ; servez chauds dans un pain avec crudités et sauce au yaourt

Exercice : une variante à essayer

Après avoir réussi la recette de base, passez à une variante colorée : remplacez un quart des pois chiches par des petits pois cuits ou de la betterave cuite râpée et bien essorée. Les petits

pois donnent des falafels verts, doux et frais ; la betterave offre une jolie teinte rose et une saveur légèrement sucrée.

Gardez les mêmes épices pour comparer, puis ajustez à votre goût : un peu de paprika doux ou de graines de sésame sur le dessus apporte du relief. Notez ce que vous avez changé et la réaction de la famille, afin de retrouver facilement votre version préférée.

Checklist des courses et du matériel

Avant de vous lancer, prenez deux minutes pour vérifier votre placard. Cette recette repose sur des produits simples, souvent déjà disponibles : légumineuses en conserve, épices et herbes fraîches, qui sont le seul achat vraiment frais à prévoir.

Côté matériel, un mixeur ou un robot hachoir est l'outil central ; à défaut, un mixeur plongeur fait l'affaire en procédant par petites quantités. Une plaque de four et du papier cuisson évitent que les falafels n'accrochent, et un torchon propre sert à sécher les pois chiches.

- Pois chiches cuits, farine ou chapelure, levure chimique
- Oignon, ail, persil et coriandre frais
- Cumin et coriandre moulus, sel, poivre, huile d'olive
- Pains pita, tomates, concombre, salade et yaourt nature pour la sauce
- Mixeur ou robot, plaque de four, papier cuisson, torchon propre

EXERCICE

Falafels verts aux petits pois

Préparez la recette en remplaçant 100 g de pois chiches par 100 g de petits pois cuits et égouttés, puis comparez la texture et le goût avec la version classique. Servez les deux versions dans un même pain et demandez à chacun de choisir sa préférée.

- ☐ Pois chiches cuits et petits pois (frais ou surgelés, cuits et égouttés)
- ☐ Persil, coriandre, oignon et ail
- ☐ Épices : cumin, coriandre moulue, sel, poivre
- ☐ Mixeur ou robot et torchon pour sécher les légumineuses
- ☐ Plaque de four, papier cuisson et huile d'olive
- ☐ Pains pita et sauce au yaourt pour la dégustation

Omelette aux épinards, feta et herbes

Un dîner ou déjeuner rapide, riche en goût et en couleurs.

Omelette aux épinards, feta et herbes

Temps total : 20 minutes (10 minutes de préparation, 10 minutes de cuisson). Pour 4 personnes, avec une salade et du pain complet. Voici l'omelette des soirs où l'on rentre tard : elle se prépare avec trois fois rien, ne demande qu'une poêle et sent déjà bon avant d'arriver à table.

Astuce du cuisinier : la grande ennemie d'une omelette moelleuse, c'est l'eau. Les épinards rendent beaucoup de liquide en cuisant, alors faites-les tomber à feu vif, puis pressez-les dans une passoire avant de les ajouter aux œufs. Sinon, l'omelette devient spongieuse et le fond de la poêle se couvre d'eau. Autre repère : gardez un feu moyen à doux pour la cuisson des œufs, et retirez la poêle quand le centre est encore légèrement brillant. La chaleur résiduelle termine le travail.

Côté feta, elle est déjà salée : goûtez avant de saler les œufs, et en général une pincée suffit, voire rien du tout. Émiettez-la grossièrement à la main plutôt qu'en petits cubes, elle fondra en poches crémeuses. Pour les herbes, mélangez ce que vous avez : persil, aneth, menthe ou ciboule. Ciselez-les au dernier moment pour garder leur couleur vive et leur parfum, et ajoutez-en une poignée sur l'omelette servie.

Pour la conformité halal, vérifiez l'étiquette de la feta : certains fromages sont fabriqués avec de la présure d'origine animale. Des fromages de type feta à présure microbienne ou végétale existent, et en cas de doute le fabricant ou votre boucher-crémier de confiance pourra vous renseigner. Les œufs, les épinards et les herbes ne posent pas de difficulté particulière.

- Ingrédients : 8 œufs
- 250 g d'épinards frais (ou 200 g d'épinards surgelés en branches, décongelés et bien essorés)
- 120 g de feta émietée
- 1 oignon nouveau ou 1 petit oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 bonne poignée d'herbes fraîches ciselées (persil, aneth, menthe)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre noir moulu, sel en toute petite quantité, 1 pincée de piment doux ou de muscade (facultatif)
- Étape 1 : chauffez 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle antiadhésive, faites revenir l'oignon 2 minutes, ajoutez l'ail 30 secondes, puis les épinards. Remuez 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tombés, puis pressez-les dans une passoire et hachez-les grossièrement.

- Étape 2 : battez les œufs avec le poivre, les herbes et les épinards. Ajoutez la moitié de la feta. Goûtez la feta avant de saler.
- Étape 3 : essuyez la poêle, chauffez le reste d'huile à feu moyen, versez le mélange et répartissez le reste de feta. Cuisez 5 à 6 minutes en décollant les bords, puis couvrez 2 minutes (ou passez 3 minutes sous le gril) jusqu'à ce que le dessus soit pris. Glissez sur un plat, coupez en parts et servez tiède ou froid.

Exercice : une variante à essayer

Cette omelette est une excellente base pour jouer avec ce que contient votre réfrigérateur. L'idée de cette variante : la transformer en omelette épaisse façon tortilla, que l'on sert en parts, y compris froide le lendemain dans un sandwich ou une boîte à lunch. Elle gagne alors en tenue et se transporte facilement.

Pour cela, ajoutez une pomme de terre moyenne précuite en fines rondelles (ou un reste de pommes de terre vapeur) et une poignée de tomates séchées égouttées et coupées en morceaux. Cuisez à feu doux et couvert un peu plus longtemps, environ 12 minutes, puis retournez l'omelette à l'aide d'une assiette plate ou finissez-la au four. Notez ce que vous avez changé et ce que votre famille en pense : c'est ainsi que se construit votre propre version.

Checklist des courses et du matériel

Faire ses courses pour cette recette prend peu de temps, car la liste est courte et les produits se trouvent partout. Pensez aux épinards surgelés comme solution de secours : ils se conservent des mois au congélateur et dépannent quand le frais manque, à condition de bien les essorer.

Côté matériel, une poêle antiadhésive d'environ 26 à 28 cm de diamètre, dotée d'un couvercle ou d'une assiette qui s'y ajuste, vous suffira. Une spatule souple facilite le décollage des bords, et une passoire sert à presser les épinards. Retrouvez le détail dans la checklist de l'exercice ci-dessous.

EXERCICE

Omelette épaisse aux pommes de terre et tomates séchées

Préparez la variante façon tortilla : ajoutez une pomme de terre précuite en rondelles et une poignée de tomates séchées à la recette de base, cuisez à feu doux et couvert environ 12 minutes, puis retournez l'omelette ou finissez-la au four. Servez-la tiède en parts avec une salade, et gardez une part froide pour le lendemain afin de comparer.

- ☐ 8 œufs, 250 g d'épinards (frais ou surgelés), 1 oignon et 1 gousse d'ail
- ☐ 120 g de feta (étiquette vérifiée pour la présure), huile d'olive, poivre
- ☐ Herbes fraîches : persil, aneth ou menthe
- ☐ 1 pomme de terre moyenne précuite et quelques tomates séchées
- ☐ Une poêle antiadhésive de 26 à 28 cm avec couvercle ou grande assiette plate
- ☐ Une spatule souple, une passoire et un saladier pour battre les œufs

Et maintenant, à vos casseroles

Vous voilà au bout de ce voyage à travers les saveurs de la Méditerranée. Vous avez vu qu'un repas coloré tient souvent à peu de choses : de bons légumes, une légumineuse ou une céréale, des herbes fraîches, un filet de citron et quelques épices bien choisies.

Pour les prochains jours, voici un plan simple. Choisissez trois recettes qui vous tentent, une avec des légumineuses, une avec des légumes et une avec de la volaille ou des œufs. Notez les courses grâce aux checklists, cuisinez un plat le dimanche en double portion, et gardez les restes pour le déjeuner du lendemain.

Ensuite, jouez avec les variantes proposées à la fin de chaque chapitre. Changez les herbes selon ce que vous avez, remplacez un légume par celui de saison, ajustez les épices à vos goûts et à ceux des enfants. C'est ainsi que ces recettes deviendront vraiment les vôtres.

Cuisiner chaque jour demande un peu d'organisation, mais pas de perfection. Une recette ratée n'est jamais une catastrophe, et un repas simple partagé vaut mieux qu'un menu compliqué. Bon appétit, et à très bientôt autour de votre table.