



Été

FLEXITARIEN

ECRIT PAR : SABRINA POMMIER

**46 RECETTES FACILES
ET GOURMANDES**

Bienvenue !



Ce workbook a été pensé comme un support pour pouvoir t'accompagner dans l'organisation de tes repas. L'idée est de la rendre plus fluide et plus simple.

Tu peux imprimer ce support et écrire dessus ou simplement t'en inspirer.

Si tu as un doute, si tu ne sais pas par quoi commencer, n'hésite pas à me contacter : contact@sabnpepper.com

Sabrina

SOMMAIRE

4 | Mon placard de base d'été

5 | Je fais quoi avec...?

7 | 1 base 12 possibilités

14 | Nos 10 recettes préférées



Quel est TON placard idéal ?

Ici, je vais te donner le contenu de mon placard idéal pour cet été. C'est à dire tout ce que j'ai ou que je vais acheter pour improviser des repas qui plaisent à toute la famille.

FOND DE PLACARD

Pâtes, lentilles, quinoa, céréales en tout genre... Voici pour moi quels sont les produits secs indispensables pour des vacances où tu ne passeras pas ton temps au supermarché..

EPICERIE

Avoir ces ingrédients de base te permettront t'improviser des goûters, faire une pâte brisée ou une pâte à pizza maison.

- Farine de blé
- Maïzena
- Sucre blanc (ou roux)
- Œufs
- Poudre d'amande
- Cacao en poudre non sucré
- Pain de mie

BOITES DE CONSERVE

Très pratiques, elles vous servir à créer des apéros en quelques minutes : houmous, tartinades de poisson.... Le coulis de tomates : parfait pour les pizzas, les pâtes ou une ratatouille express

- Thon
- Sardines
- Maquereaux
- Pois chiches
- Coulis de tomates ou tomates pelées

LEGUMINEUSES ET CEREALES

Parfaites pour tout ce qui salades composées. Tu n'auras qu'à ajouter des légumes frais et/ou des oeufs durs, du thon en conserve...

- Lentilles corail
- Quinoa
- Riz
- Riz à risotto
- Pâtes (2 sortes maximum)
- Semoule
- Boulgour

EPICES

3-4 épices différentes et vous pourrez sublimer vos repas d'été !

- Cannelle
- Muscade
- Curry
- Curcuma
- Cumin
- Coriandre
- Colombo

Je fais quoi avec... ?



01 Ce que tu as dans tes placards

- 250 gr de farine blanche ou complète
- Sel

02 Ce que tu dois acheter

- 125 gr de beurre
- 4 oeuf
- 200 ml de crème fraîche
- les légumes de ton choix

03 Les recettes que tu peux faire

Des tartes salées
et des quiches

Je fais quoi avec.... ?



01 Ce que tu as dans tes placards

- de farine blanche ou complète
- de la levure de boulanger
- de la cannelle
- du sucre*
- du sel

02 Ce que tu dois acheter

- du beurre
- des oeufs
- du lait

03 Les recettes que tu peux faire

Des brioches, des pains,
des focaccias

Je fais quoi avec... ?



01 Ce que tu as dans tes placards

- de farine blanche ou complète
- de la levure chimique
- de l'huile d'olive ou de la purée d'amandes
- de la cannelle
- du sucre
- du sel

02 Ce que tu dois acheter

- des fruits et/ou des légumes
- des oeufs
- du lait et/ou un yaourt
- du beurre

03 Les recettes que tu peux faire

Des gâteaux au yaourt,
des cakes salés, des
des cookies...

Mes fiches recettes

1 base

12 possibilités



12 idées de quiches

La recette de base

INGRÉDIENTS

1 pâte brisée
20 cl de crème semi-épaisse
15 cl de lait
3 oeufs
1/2 cuillère à café de muscade
Sel, Poivre

INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, fouetter les oeufs. Ajouter le lait et la crème et battre énergiquement.
- Râper la noix de muscade, saler, poivrer.
- Étaler la pâte dans un plat à tarte. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- Disposer la garniture. Verser l'appareil. Saupoudrer de fromage râpé. Enfourner pour 30 à 45 minutes dans la partie basse de votre four.
- La quiche est prête quand elle est joliment dorée

12 variantes de quiches

- 1- Asperges, parmesan, pignons de pin
- 2- Petits pois, dès de jambon, comté
- 3- Chèvre, miel
- 4- Épinards, féta
- 5- Duo de courgettes sautées au thym
- 6- Saumon épinards
- 7- Oignons
- 8- Chorizo poivrons
- 9- Pomme de terre, lardons, reblochon
- 10- Brocolis bacon
- 11- Légumes du soleil grillés
- 12- Thon, tomates cerise, cantal



12 idées de cakes salés

La recette de base

INGRÉDIENTS

180 gr de farine
3 oeufs
120 gr de fromage râpé
150 ml de lait
50 ml d'huile végétale
1/2 sachet de levure chimique

INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la farine et la levure. Creuser un puits. Casser les oeufs au centre. Verser le lait et l'huile. Mélanger doucement plus énergiquement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Ajouter la garniture et terminer par le fromage. Bien mélanger.
- Enfourner pour 40 minutes.
- Pour vérifier la cuisson, enfoncer la lame du couteau dans le cake : elle doit ressortir sèche.

12 variantes de cakes salés

- 1- le classique : jambon, olives & gruyère
- 2- le nordique : saumon & aneth
- 3- le végétarien : tomates séchées & poivron
- 4- l'espagnol : crevettes & chorizo
- 5- le tout doux : chèvre frais & miel
- 6- le savoyard : reblochon, pommes de terre, lardons
- 7- le sucré/salé : poire et chorizo
- 8- l'estival : tomates cerises, basilic et mozzarella
- 9- le chesy : cheddar, gouda, chèvre frais
- 10- l'automnal : figues, cantal, noix
- 11- l'italien : pesto, tomates confites,
- 12- le Normand : camembert et pommes



12 idées de gâteaux au yaourt

La recette de base

INGRÉDIENTS

3 oeufs

1 yaourt

1 pot de cassonade

3 pots de farine

1 pot de poudre d'amande

1/2 pot d'huile neutre

INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four à 180°C.
- Verser le yaourt dans un saladier. Ajouter les oeufs et la cassonade. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène.
- Ajouter la farine, la levure et la poudre d'amande. Bien mélanger puis incorporer l'huile. Ajouter la garniture.
- Pour vérifier la cuisson, enfoncer la lame du couteau dans le cake : elle doit ressortir sèche.

12 variantes de gâteaux au yaourt

- 1- abricots amande
- 2- cerise
- 3- banane pépites de chocolat
- 4- 'tout chocolat
- 5- orange épices
- 6- ananas coco
- 7- noisettes cranberries
- 8- caramel poire éclats de noisettes
- 9- sésame chocolat blanc
- 10- Framboises et amandes effilées
- 11- Fruits rouges
- 12- Fruits secs (abricots secs, noisettes, raisins secs)

Nos

10 recettes préférées

de l'été



Focaccia olives et thym

Pour : 6 pers / **Prép. :** 15min / **Cuisson :** 20 min

INGRÉDIENTS

- 500 gr de farine
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée (instantanée)
- 100 ml d'huile d'olive (+ 1 cas pour la dorure)
- 1 cac de sel
- 100 gr d'olives vertes (coupées en petites rondelles)
- 1 càc de thym

PRÉPARATION

1. Dans le bol du robot (ou dans un saladier), mélanger la farine, le sel et la levure. Ajouter l'eau tiède et l'huile d'olive et pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple qui se décolle du bol. Recouvrir d'un torchon propre et laisser lever près d'une source tiède pendant 1h.
2. Préchauffer le four à 210°C. Verser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et appuyer sur la pâte pour en faire sortir l'air.
3. Étaler la pâte en ovale, la piquer avec une fourchette et la badigeonner d'un peu d'huile d'olive. Saupoudrer de thym et d'olives. Enfourner pour 20 minutes environ.
4. La focaccia est cuite quand elle est légèrement dorée.




Lasagnes aux légumes du soleil

Pour : 4-6 pers / **Prép. :** 25 min / **Cuisson :** 25 min

INGRÉDIENTS

- 8-12 plaques de lasagnes
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 boîte de tomates pelées ou concassées (environ 500 gr)
- 1 oignon
- 1-2 gousses d'ail
- 100-150 gr de fromage râpé ou de mozzarella
- Huile d'olive
- Basilic frais ou Herbes de Provence
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Laver tous les légumes. Evider et épépiner les poivrons. Couper tous les légumes en cubes moyen.
 2. Eplucher l'oignon et l'ail et les hacher.
 3. Préchauffer le four à 180°C. Dans une casserole à fond épais, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Quand les oignons deviennent légèrement translucides, ajouter tous les légumes et faire revenir environ 10 minutes.
 4. Ajouter les tomates pelées, saler, poivrer et ajouter les herbes de votre choix. Laisser cuire environ 15-20 minutes.
 5. Dans un plat allant au four, déposer une petite couche de légumes, recouvrir de feuilles de 3-4 feuilles de lasagnes. Alternier les feuilles de lasagnes et les légumes en finissant par les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et enfourner pour 25 minutes environ.
 6. Les lasagnes sont cuites quand le fromage est gratiné.
- 



Crumble aux légumes

Pour : 4-6 pers / **Prép.** : 15 min / **Cuisson** : 25 min

INGRÉDIENTS

- 2-3 courgettes
- 1 aubergine
- 4 tomates
- 1 gousse d'ail
- Thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Crumble salé

- 75 gr de farine
- 75 gr de chapelure
- 75 gr de parmesan
- 75 gr de beurre mou

PRÉPARATION

1. Laver les courgettes, l'aubergine et les tomates et les découper en morceaux. Éplucher l'ail et le hacher finement. Disposer toutes les légumes, l'ail et le thym dans un plat allant au four. Saler, poivrer et bien mélanger.

Préparation du crumble

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre, la chapelure et le parmesan du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un crumble.
3. Saupoudrer les légumes avec le crumble. Enfournier pour 20-25 minutes environ.



Tarte rustique à la tomate

Pour : 4-6 pers / Prép. : 10 min / Cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS

Pour la pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 50 ml d'eau
- 1 jaune d'oeuf
- 5 g de sel

Pour la garniture

- 2 belles càs de moutarde à l'ancienne
- 5 à 7 tomates anciennes

Facultatif

- 8-10 olives
- Basilic

PRÉPARATION

Confection de la pâte

1. Dans un saladier, verser la farine et le beurre mou. Mélanger du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.
2. Dans un verre, fouetter le jaune d'œuf avec l'eau et le sel. Ajouter au mélange farine-beurre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule.
3. Faire une boule avec pâte et aplatissez la pour en faire un palet.

Réserver au frais le temps de préparer la garniture

Réalisation de la garniture

1. Préchauffer le four à 200°C. Sur votre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étaler finement votre pâte à l'aide du rouleau à pâtisserie. Étaler la moutarde en partant du milieu. Laisser environ 3 à 5 cm sur les bords (inutile d'essayer de faire quelque chose de régulier.)
2. Disposer les rondelles de tomates et les olives. Saler légèrement et poivrer. Ramener les bords de la pâte sur les tomates et enfourner pour 25-30 minutes
3. Avant de servir, saupoudrez de basilic ciselé. Dégustez tiède avec un rosé bien frais



Taboulé libanais

Pour : 4-6 pers / **Prép. :** 20 min / **Cuisson :** -

INGRÉDIENTS

- 4 tomates
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de menthe fraîche
- 3 poignées de boulghour fin blé concassé
- 1 citron vert
- 3 c. à soupe d' huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION

1. Mettre le boulghour dans un bol d'eau pendant 15 min pour qu'il ramollisse.
2. Laver et équeuter le persil et la menthe, puis les hacher finement.
3. Mettre le tout dans un saladier.
4. Laver et détailler les tomates en petits dés et les mettre dans le saladier.
5. Lorsque le boulghour est tendre, le sortir de l'eau, le presser entre les mains pour l'essorer et le mettre dans le saladier avec les tomates.
6. Verser le jus de citron dans le saladier. Saler et verser un filet d'huile d'olive. Mettre au frais pendant 30 min.



Taboulé créole

Pour : 4-6 pers / **Prép. :** 20 min / **Cuisson :** -

INGRÉDIENTS

- 200 gr de semoule cuite
- 1/2 concombre bio
- 1/2 courgette bio
- 1 mangue
- 1/2 poivron rouge
- 1 citron vert zestes et jus
- Menthe hachée finement
- Huile d'olive (4-6 cuillères)
- Sel, poivre poivre
- Raisins secs (environ 1 poignée)
- Cranberries séchées
- Cives

PRÉPARATION

1. Laver, couper tous les légumes et la mangue en petits dés et les mettre dans un saladier.
2. Ajouter la semoule, l'huile, le jus et le zestes de citron et bien mélanger.
3. Saupoudrer de menthe hachée, de cranberries et de raisins secs

Salade de quinoa au saumon

Pour : 4-6 pers / Prép. : 20 min / Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de trio de quinoa bio
- 150 g de petits pois surgelés
- 2 pavés de saumon (environ 150g)
- 1/2 concombre
- 2 citrons verts (zestes et jus)
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Menthe ciselée

PRÉPARATION

Cuisson du quinoa et des petits pois

1. Faire bouillir un grand volume d'eau salée. Verser le trio de quinoa ainsi que les petits pois surgelés. Une fois que l'ébullition reprend, compter 10-12 minutes. Égoutter, rincer et réserver.

Cuisson des pavés de saumon

1. Préchauffer le four à 180°C. Déposer le saumon dans un plat allant au four (la peau en dessous). Verser 2 càs d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron vert, saler, poivrer et enfourner pour 20 minutes. Laissez refroidir.
2. Prélever les morceaux de saumon (sans la peau) en prenant bien garde à enlever les éventuelles arêtes. Réserver.
3. Pendant la cuisson du quinoa et du saumon, laver le concombre et le détailler en bâtonnets. Réserver.

Dressage

1. Mettez le quinoa et petits pois dans un grand plat familial. Ajouter le concombre et la menthe ciselée, 4 càs d'huile d'olive, le jus d'un citron vert et demi. Saler, poivrer et mélanger.
2. Émiettez le saumon par dessus et finissez en saupoudrant avec les zestes de citron vert.



Melon Bowl

Pour : 2 pers / **Prép. :** 20 min / **Cuisson :** -

INGRÉDIENTS

- 1 melon
- 1 tomate
- 1/3 de concombre
- 1 tranche de jambon cru
- Quelques feuilles de salade
- Parmesan
- Ciboulette
- Olives
- Huile d'olive
- 1/2 Citron vert
- Sel
- Poivre
- Noix de cajou
- Basilic

PRÉPARATION

1. Laver tous les légumes. Éplucher le concombre si il n'est pas bio (sinon vous pouvez garder la peau).
2. Couper le melon en 2 dans le sens de la largeur. Vider le cœur avec une cuillère. Réaliser des billes avec une cuillère parisienne. Faire aussi des billes avec le concombre.
3. Réaliser des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe. Découper la tranche de jambon en petites lanières.
4. Disposer les feuilles de salade au fond des moitiés de melon vidées. Puis ajouter les autres ingrédients : billes de melon, billes de concombre, lanières de jambon, copeaux de parmesan, les olives et finir par les noix de cajou.
5. Parsemer de ciboulette ciselée. Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de jus de citron et la salade est prête



Salade de fruits exotiques

Pour : 4-6 pers / **Prép. :** 20 min / **Cuisson :** -

INGRÉDIENTS

- 1 ananas
- 1 mangue
- 1/2 grenade
- 2 fruits de la passion

Décoration

- Menthe

"Jus épicé"

- 1 orange
- 1 Citron vert
- 1/2 càc de cannelle
- 1/2 càc de muscade
- 1/2 càc d'extrait de vanille
- 1 càs de rhum ambré (facultatif)

PRÉPARATION

1. Couper l'ananas en deux dans le sens de la hauteur. Le vider : garder la chair et la couper en cubes. Enlever le coeur. Réserver dans un saladier. Éplucher et découper la mangue en morceaux et les ajouter à la mangue
2. Couper la grenade en 2, récupérer les grains et les ajoutez les aux autres morceaux de fruits. Faire de même avec les fruits de la passion.

Préparation du "jus épicé"

1. Presser et récupérer le jus du citron vert et de l'orange. Ajouter la cannelle, la muscade et la vanille. Bien mélanger. Verser le jus épicé sur les fruits. Verser les fruits dans l'ananas et réserver au frais jusqu'au service.



Sorbet coco antillais

Pour : 4-6 pers / **Prép. :** 15 min / **Repos :** 3h min

INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de crème de coco (soit 40 cl)
- 1 boîte de lait concentré sucré (soit 397 g)
- 2 cuillères café de cannelle
- 1 cuillère à café de muscade
- 1 gousse de vanille
- 1 citron vert non traité (Zestes)
- 1 càc d'amande amère
- 3 càs de noix de coco râpée

PRÉPARATION

1. Mélanger ensemble les ingrédients liquides : la crème de coco et le lait concentré sucré.
2. Fendre la gousse de vanille en deux et grattez les grains. Ajoutez-les au mélange.
3. Ajouter les épices : cannelle, muscade, amande amère et les zestes de citron vert. Finir par la noix de coco râpée. Bien mélanger.
4. Laisser infuser au frigo pendant 2 h minimum, 12 h au mieux.

Avec une sorbetière

1. Verser le mélange dans la sorbetière et laisser turbiner pendant 40 minutes environ. Verser le sorbet dans un récipient et placer au congélateur.

Sans sorbetière

1. Verser le mélange dans un récipient et le mettre au congélateur. Au bout de 30 min, sortir la glace, la mixer et la replacer au congélateur. Renouvelez l'opération pendant 3h.

Et maintenant ???

Et voilà, tu peux maintenant faire des menus en partant de ce que tu as dans tes placards (et ton congélo).

Si faire un menu pour toute la semaine est encore compliqué, pourquoi ne pas commencer avec les 2-3 prochains repas ?

Pour aller plus loin, j'ai plusieurs choses à te proposer :

- mon ebook "Cuisez vite bien et malin pour toute la famille" : plus de 50 recettes à intégrer dans ta banque de recettes
- la méthode Easy Dinner pour faire des menus sains et économiques sans te prendre la tête.
- ou tu peux rejoindre les membres de Sereines en cuisine, mon programme qui te permet d'intégrer le batch cooking à ton quotidien facilement

Sabrina

ou retrouve-moi sur mes réseaux

