



SUPER RECETTES À PETITS PRIX

DES CONSEILS ET DES RECETTES HAUTES EN COULEUR ET EN SAVEUR !

MANGO
éditions

SOMMAIRE

Astuces pour cuisiner à petits prix p. 4

Apéritifs & entrées

Rillettes de sardines	p. 8
Houmous en 2 versions	p. 10
Guacamole	p. 12
Naan et raïta	p. 14
Onion rings	p. 16
Croquettes de mozzarella	p. 18
Falafel	p. 20
Tartines de potiron, feta et estragon	p. 22
Bruschettas	p. 24
Pizzettes aux légumes	p. 26
Rouleaux de printemps	p. 28
Empanadas au thon	p. 30
Samossa aux légumes	p. 32
Quesadillas au jambon	p. 34
Muffins jambon-ricotta	p. 37

Soupes & salades

Bol à l'italienne	p. 40
Salade de pâtes, roquette, thon et piment	p. 42
Bol de légumes rôtis	p. 44
Salade d'œufs au lard	p. 46
Salade mexicaine et tortilla	p. 48
Taboulé oriental	p. 50
Soupe de potimarron à la marocaine	p. 53
Ramen végétariens	p. 54
Soupe hongroise de lentilles	p. 56
Minestrone	p. 59

Viandes et poissons

Flammekueche	p. 62
Curry de porc à l'ail	p. 65
Rougail saucisses	p. 67
Polpette al sugo, boulettes en sauce	p. 68
Hachis parmentier	p. 71
Chili con carne	p. 72
Lasagnes au parmesan	p. 74
Tortillas au poulet	p. 76
Cordons bleus aux tomates confites et à la mozzarella	p. 78
Burgers chicken-cajou	p. 80
Wraps caesar	p. 83
Brochettes de poulet au citron	p. 84
Biryani de poulet	p. 86
Boulettes de poulet aux aubergines	p. 88
Palourdes au ponzu	p. 90
Tajine de lieu aux pois chiches et curcuma	p. 93
Tarte thon-tomates à la moutarde	p. 94
Sardines farcies	p. 97

Plats veggie

Gua bao au tofu caramélisé	p. 100
Cannelloni au brocciu et aux blettes	p. 102
Tarte tomates cerises-chèvre frais	p. 104
Curry de légumes aux graines de moutarde	p. 106
Gnocchis de pois cassés et pesto d'amandes	p. 108
Soba aux algues	p. 111
Conchiglioni petits pois-ricotta	p. 112

Dahl	p. 114
Bibimbap.	p. 116
Nouilles sautées aux noix de cajou	p. 119
Risotto aux artichauts, tomates séchées et roquette	p. 120
Chakchouka	p. 122
Gratin d'aubergine	p. 124
Curry thaï	p. 127
Tarte grecque petits pois-feta	p. 128
Navratan korma	p. 130
Injera éthiopienne.	p. 132
Tagliatelles au citron caramélisé	p. 134
Couscous de légumes	p. 137
Tourte pommes de terre, olives, et artichauts.	p. 138
Tarte aux poires, roquefort et miel	p. 140

Desserts

Pancakes.	p. 144
Pavlova framboises-Passion	p. 147
Tarte tatin.	p. 148
Tarte au chocolat, caramel et fleur de sel.	p. 150
Peach pie	p. 152
Charlotte aux fruits rouges	p. 154
Tiramisù	p. 156
Gâteau roulé à la confiture	p. 158
Tarte au citron meringuée	p. 160
Gâteau au yaourt	p. 162
Escargots à la cannelle	p. 164
Brownie	p. 166
Gaufres au chocolat	p. 169

Gâteaux fondants aux noix, sauce au chocolat au lait	p. 170
Pastéis de nata	p. 172
Panna cotta	p. 174
Cookies fondants	p. 176
Cookies sablés choco-noisettes	p. 177
Tuiles aux amandes.	p. 181
Financiers	p. 182
Vacherins cassis-myrtilles	p. 184
Smoothie bowl bananes-chocolat.	p. 186
Riz au lait, poires au miel et amandes grillées.	p. 188

Index	p. 190
--------------	---------------

Astuces pour cuisiner à petits prix

Des courses à la réutilisation des déchets alimentaires, en passant par le matériel de cuisine, il existe de nombreuses astuces pour continuer à se régaler tout en faisant des économies !

Privilégiez la qualité de votre matériel de cuisine à la quantité.

Pour vos ustensiles de cuisine, il est préférable de choisir des revêtements en fonte naturelle, plus résistants et non toxiques. Il est également conseillé de privilégier les ustensiles en acier inoxydable et durable. Dans ce cas, n'oubliez pas de culotter vos poêles pour qu'elles n'attachent pas. Cela évitera que vos poêles n'accrochent, elles dureront ainsi plus longtemps !

Du fait maison pour entretenir votre matériel de cuisine.

Pour nettoyer votre matériel, misez sur les produits ménagers naturels faits maison ! En plus d'être simples à réaliser, ces produits d'entretien sont économiques et très souvent multi-usages. Vous pouvez aussi pratiquer l'upcycling en réutilisant les vêtements que vous ne portez plus pour réaliser de nouvelles créations en tissus, qui vous seront utiles pour l'entretien de vos ustensiles de cuisine. Vous pourrez ainsi faire vos propres essuie-tout ou encore des éponges tawashi. En plus d'être totalement personnalisables en fonction de vos goûts et des tissus que vous avez sous la main, ce sont des produits lavables et réutilisables.

Faites des économies sur l'énergie et l'eau en cuisinant.

Pour faire des économies d'énergie, évitez de préchauffer votre four trop en avance. Lorsque vous

utilisez votre four, vous pouvez en profiter pour faire cuire plusieurs recettes en simultané ou encore pour faire décongeler ou réchauffer un autre plat. Vous pouvez aussi économiser de l'eau en réutilisant l'eau de rinçage ou en faisant la vaisselle avec un bac pré-rempli. Vous pouvez également investir dans un aérateur d'eau pour faire des économies !

Le marché : une alternative plus économique !

En plus de favoriser les circuits courts et de soutenir les producteurs locaux, le marché est une alternative parfaite pour les petits budgets ! C'est l'endroit idéal pour bénéficier de produits de saison, de qualité et à bas prix. En effet, en achetant directement auprès des producteurs, on évite les intermédiaires habituels et donc les prix baissent ! Pour faire encore plus d'économies, n'hésitez pas à négocier le prix de votre panier avec le marchand. Pensez aussi à venir au marché juste avant la fermeture, vous aurez ainsi plus de chances d'obtenir des promotions sur les invendus !

Repensez votre consommation d'ingrédients exotiques.

Les produits exotiques sont généralement plus chers du fait du coût des transports. Si vous achetez un aliment ou une épice qui vient de loin, réfléchissez à comment vous pourriez l'intégrer dans vos recettes au quotidien afin de ne pas gaspiller un produit précieux en l'oubliant au fond du placard.

Consommez de saisons.

Pour payer vos produits moins chers, pensez à consommer des fruits et légumes de saison. Il existe également une saisonnalité pour la viande et le poisson. N'hésitez pas à vous renseigner sur internet ou auprès de votre boucher et de votre poissonnier.

Profitez des promotions sur les invendus.

Que ce soit en grandes surfaces ou dans les magasins bio, il existe de plus en plus de possibilités d'acheter les invendus. Sous forme de « paniers anti-gaspi » ou sous l'appellation « légumes moches » ces produits sont souvent proposés à prix réduits et restent délicieux ! Pas le temps de faire les courses ? Il existe aussi différentes applications qui permettent de voir en temps réel les invendus proposés par les commerçants autour de chez vous. Une excellente solution pour éviter le gaspillage et faire des économies !

Évitez le gaspillage en planifiant vos repas.

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, vous pouvez établir votre planning des repas de la semaine avant de faire votre liste des courses. Cela évitera d'acheter des produits qui ne pourront pas être consommés à temps.

Réutilisez vos déchets alimentaires.

Vous pouvez utiliser les fanes et les épluchures dans de nouvelles recettes anti-gaspi (chips, bouillon, bisque, sauce, etc.) ou pour alimenter votre compost de cuisine. Les parts non comestibles de certains aliments peuvent aussi être utiles à la fabrication de produits ménagers ou encore de cosmétiques faits maison !

Faites vos propres conserves et bocaux.

Faire ses conserves et bocaux est un autre bon moyen de ne plus jeter. Il existe de nombreux tutoriels expli-

quant comment les réaliser soi-même. En faisant vos conserves en fonction des produits de saison, vous consommerez des aliments de meilleure qualité toute l'année à moindre coûts. Enfin, vous pouvez réaliser des conserves uniques et sur-mesure en laissant s'exprimer votre créativité et vos goûts tout en limitant votre budget !

Identifiez les différentes dates de péremption pour ne plus jeter des produits encore comestibles.

Les produits avec la mention « date limite d'utilisation optimale » (DLUO) ou bien « à consommer de préférence avant le ... » peuvent être mangés bien après la date indiquée sans risque pour le consommateur. Il faut les différencier des produits avec une « date limite de consommation » (DLC) qui, elle, doit être respectée. Cependant, certains produits à DLC, tels que les yaourts par exemple, peuvent aussi être consommés quelques jours après leur date de péremption.

Achetez vos produits en vrac.

Si possible, privilégiez l'achat de produits en vrac en magasin spécialisé ou en grande surface. Cela permet d'éviter le surplus d'emballage et d'acheter juste la quantité nécessaire afin de ne pas gaspiller.

HOUMOUS EN 2 VERSIONS

« Houmous » signifie tout simplement « pois chiche » en arabe et en hébreu. L'origine de ce plat typique de la cuisine du Moyent-Orient est revendiquée par de nombreux pays et ses variantes sont multiples. Voici la recette classique au tahini et une version plus originale, et très colorée, à la betterave.

Préparation : 3 minutes

HOUMOUS AU TAHINI

Pour environ 300 g de houmous

200 g de pois chiches cuits
(en conserve)
2 gousses d'ail
Le jus de 1 citron
1 brin de persil plat
80 g de tahini (purée de sésame)
1 filet d'huile de sésame toasté
Sel et poivre du moulin

Égouttez les pois chiches en gardant un peu d'eau de trempage.

Pelez et dégermez l'ail. Ciselez le persil plat.

Mixez les pois chiches, l'ail, le jus de citron et le tahini au robot.

Allongez la purée obtenue avec un peu d'eau de trempage, si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement. Arrosez d'huile de sésame toasté et parsemez le persil avant de servir.

HOUMOUS À LA BETTERAVE

Pour environ 300 g de houmous

180 g de pois chiches cuits
(en conserve)
60 g de betterave cuite
2 gousses d'ail
1 brin de cerfeuil
Le jus de ½ citron
5 cl d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Égouttez les pois chiches en gardant un peu d'eau de trempage.

Taillez la betterave en cubes. Pelez et dégermez l'ail. Ciselez le cerfeuil.

Mixez les pois chiches, la betterave, l'ail et le jus de citron au robot.

Allongez avec un peu d'eau de trempage, si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement. Arrosez d'huile d'olive et parsemez le cerfeuil avant de servir.

ASTUCE

Ajoutez ½ bouquet de coriandre ciselé dans le houmous au tahini pour un résultat plus parfumé et frais !





MINESTRONE

En hiver, il réconforte ; l'été, servi froid, il rafraîchit... Il se compose au gré des saisons, selon les légumes qui arrivent sur les étals des marchés. N'hésitez pas à le préparer en quantité, car il peut tout à fait être réchauffé.

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 45 minutes

Pour 10 galettes

500 g de haricots à écosser,
type coco
200 g de haricots verts
100 g de petits pois frais écosés
2 pommes de terre
2 carottes
1 courgette
Quelques branches tendres de céleri
2 oignons frais ou oignons rouges
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Pour le pistou

150 g de sauce à la tomate
2 gousses d'ail
Quelques brins de basilic ciselés
Parmesan râpé et piment frais
ou sec pour servir

Épluchez les carottes, les pommes de terre, la courgette et le céleri. Coupez-les en petits cubes. Pelez les oignons et émincez-les en rondelles. Équeutez les haricots verts et taillez-les en tronçons.

Portez une grande casserole d'eau à ébullition.

Dans un faitout ou une cocotte, faites revenir les oignons avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez les cubes de légumes, mélangez et laissez étuver 3 à 4 minutes sous couvert. Versez ensuite l'eau bouillante par-dessus. Ajoutez le reste des légumes, en décalé, c'est-à-dire en commençant par les plus longs à cuire (haricots à écosser) pour finir par les plus tendres (petits pois, haricots verts). Couvrez et laissez mijoter 45 minutes environ en veillant à ce que les légumes soient toujours recouverts d'eau (sans être inondés).

Pendant ce temps, préparez le pistou en mélangeant la sauce à la tomate, avec l'ail haché et le basilic.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le pistou au minestrone et mélangez. Servez avec un peu de parmesan râpé et de piment.

ASTUCE

Pour une version plus nourrissante, vous pouvez faire cuire quelques pâtes dans le minestrone. Et les carnivores qui ne peuvent s'en passer pourront ajouter en même temps que les oignons une tranche de lard fumé taillée en allumettes.

TORTILLAS AU POULET

Préparation : 45 minutes • Marinade : 3 heures • Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

Pour la garniture

5 cuisses de poulet
1 oignon
1 piment
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 cuillerée à café d'origan
1 cuillerée à café de cumin
Le jus de 2 citrons verts
2 cuillerées à soupe d'huile
d'olive pour la cuisson

Pour les tortillas

300 g de farine T55
1 sachet de levure chimique
15 cl d'eau chaude
50 g de saindoux ou
2 ½ cuillerées à soupe
d'huile d'olive
1 cuillerée à café de sucre semoule
1 cuillerée à café de sel

Pour la salsa

4 tomates
1 oignon rouge
¼ de bouquet de coriandre
Le jus de 1 citron vert
Sel

Préparez la garniture : désossez les cuisses de poulet, ôtez la peau et coupez la chair en tout petits cubes. Pelez et émincez l'ail et l'oignon ; émincez le piment. Mélangez-les dans un saladier avec le poulet. Ajoutez le jus de citron, le cumin, l'origan et le laurier. Laissez mariner 3 heures au réfrigérateur.

Réalisez les tortillas : dans un récipient, mélangez la farine, la levure, le sel, le sucre, le saindoux et l'eau chaude. Travaillez la pâte 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Filmez et laissez reposer 1 heure dans un lieu tempéré.

Préparez la salsa : lavez les tomates, épépinez-les et coupez-les en cubes de 3 mm. Pelez l'oignon et coupez-le également en petits cubes. Ciselez la coriandre. Mélangez le tout dans un grand bol puis ajoutez le jus de citron vert et du sel. Réservez.

Partagez la pâte en 3 boules. Séparez chaque boule en deux afin d'obtenir 8 boulettes. Étalez celles-ci avec un peu de farine pour former des disques de 15 cm.

Préchauffez la plancha à feu moyen. Faites cuire les tortillas avec un peu de saindoux ou d'huile d'olive 1 minute sur la première face puis 30 secondes sur la deuxième. Réservez. Sur la plancha, faites cuire le poulet à feu vif avec l'huile d'olive 4 minutes en remuant.

Pour servir, garnissez les tortillas de poulet et de salsa.

• ASTUCE

Vous pouvez ajouter de l'avocat tranché ou du cheddar râpé sur la viande encore fumante.





SOBA AUX ALGUES

L'algue wakamé, comme le nori, est l'une des algues les plus répandues dans la cuisine japonaise. Sa saveur iodée, sa consistance croquante et son utilisation ultra-facile la rendent particulièrement attrayante pour une cuisine rapide et goûteuse. De plus, elle est particulièrement riche en minéraux et en protéines.

Préparation : 15 minutes • Trempage : 10 minutes • Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

350 g de nouilles soba séchées
(nouilles au sarrasin)
1 oignon nouveau
½ concombre
6 radis roses
Quelques brins de cerfeuil
2 cuillerées à soupe d'algue wakamé
1 cuillerée à soupe
de graines de sésame

Pour l'assaisonnement

4 cuillerées à soupe de sauce soja
4 cuillerées à soupe de jus
de citron
4 cuillerées à soupe
d'huile de sésame toasté

Faites cuire les nouilles soba dans un grand volume d'eau bouillante salée selon les indications du paquet (soit environ 5 minutes). Rincez-les à l'eau froide (pour les empêcher de coller) et égouttez-les. Déposez-les dans un saladier.

Réhydratez le wakamé séché dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes. Égouttez-le en le pressant bien avec vos mains.

Émincez finement l'oignon nouveau. Pelez le concombre et coupez-le en fins bâtonnets. Lavez et équeutez les radis puis coupez-les en fins bâtonnets. Ciselez le cerfeuil.

Préparez l'assaisonnement. Dans un bol, émulsionnez l'huile de sésame avec la sauce soja et le jus de citron.

Dans un saladier, mélangez les nouilles soba, le wakamé, l'oignon nouveau, le concombre et le radis. Arrosez de sauce, puis parsemez les graines de sésame et le cerfeuil.

PEACH PIE

Préparation : 35 minutes • Repos : 2 heures • Cuisson : 45 minutes

Pour 6 à 8 personnes

1 moule à tourte de 25 cm
de diamètre

Pour la pâte à tourte sucrée

300 g de farine
200 g de beurre froid
15 g de sucre
5 g de sel fin
12,5 cl d'eau très froide

Pour la garniture

6 pêches jaunes
1 pincée de cannelle
1 cuillerée à soupe de féculé de maïs
1 citron
80 g de sucre de canne

Préparez la pâte à tourte : coupez le beurre en petits cubes et remettez-le au réfrigérateur. Versez la farine, le sel, et le sucre dans un grand saladier et ajoutez les morceaux de beurre. À l'aide de deux fourchettes, écrasez le beurre dans la farine jusqu'à ce qu'il soit réduit en plus ou moins gros grains. Ajoutez l'eau petit à petit et incorporez-la à l'aide d'une spatule. Formez une boule sans travailler davantage la pâte, séparez-la en deux pâtons, enveloppez-les dans du film alimentaire et mettez-les au frais pour 2 heures avant leur utilisation.

Épluchez les pêches et coupez-les en petits morceaux. Mélangez le sucre avec la féculé de maïs et ajoutez le mélange aux pêches avec le jus du citron et la cannelle. Mélangez bien.

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Étalez finement le premier pâton et déposez-le dans le moule à tourte beurré et fariné en le faisant bien adhérer. Piquez la pâte et ajoutez la garniture aux pêches. Réservez au frais.

Étalez le second pâton en un grand rond et découpez environ 10 bandes de pâte de 1 cm de large (vous pouvez varier le nombre et la largeur des bandes selon le résultat souhaité). Placez une première bande au centre de la tourte garnie à la verticale puis déposez d'autres bandes de part et d'autre en parallèle, à intervalle régulier. Repliez une bande de pâte sur deux jusqu'au centre de la tourte. Déposez une bande de pâte à la perpendiculaire et déroulez à nouveau les bandes de pâte préalablement pliées par-dessus. Poursuivez le tissage en repliant sur elles-mêmes les bandes et pliez les autres. Poursuivez ainsi pour finir un côté puis l'autre.

Coupez la pâte qui dépasse du moule et scellez bien les bords en badigeonnant d'eau et pressez légèrement avec les piques d'une fourchette, puis enfournez pour 45 minutes dans le bas du four.



Régalez-vous à petits prix au quotidien !

Un véritable guide d'apprentissage pour cuisiner
des recettes délicieuses et originales sans vous ruiner.

Apéros, entrées, soupes, salades, plats, desserts et boissons...,
retrouvez plus de 90 recettes
pour cuisiner à moindre coût au quotidien.

Des recettes incontournables.

Des explications claires.

Des conseils et des astuces.

**Des recettes variées, accessibles
et savoureuses, tout en respectant
votre budget !**



17,95 € TTC Prix France



9 782317 028953

MDS : MNZ8953

www.mangoeditions.com