

Recettes éco

Héloïse Martel

Économiques et savoureuses,
des recettes pour toutes les occasions !

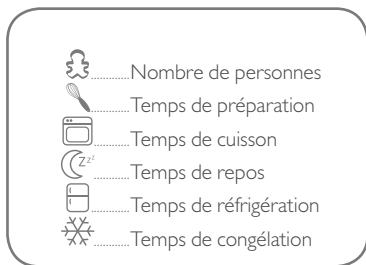


FIRST
Editions

Recettes éco

Nouvelle édition

Héloïse Martel



© Éditions First-Gründ, 2012

Ce titre est la nouvelle édition du *Petit Livre de Recettes éco* paru aux Éditions First-Gründ en janvier 2003.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN: 978-2-7540-3602-3

ISBN Numérique : 9782754037228

Dépôt légal: janvier 2012

Maquette intérieur et couverture: Olivier Frenot

Correction: Valérie Gios

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 6000

Fax 01 45 49 6001

E-mail: firstinfo@efirst.com

Site internet: www.editionsfirst.fr

Introduction

Bien manger est plus qu'un plaisir, c'est un art. Nous consacrons à l'alimentation, pour la plupart d'entre nous, une partie importante de notre budget. Mais il n'est pas nécessaire de beaucoup dépenser pour confectionner des plats qui soient à la fois savoureux, équilibrés et appréciés par tous en toute occasion.

Avec un peu d'attention et d'organisation, quelques astuces et de bonnes idées de recettes, vous pourrez diminuer vos dépenses alimentaires sans nuire à la qualité de votre quotidien.

Sachez faire vos courses

L'économie commence au marché.

- Faites une liste des ingrédients dont vous avez vraiment besoin... et tentez de la respecter. Vous serez moins tenté d'acheter ce qui ne vous est pas utile.
- Méfiez-vous des très grandes surfaces, qui multiplient les tentations. Si vous devez prendre votre voiture pour

vous y rendre, calculez les frais d'essence ; ils dépassent parfois l'économie réalisée sur les achats. Par ailleurs, les rayons sont si bien pourvus qu'il est difficile de se limiter au nécessaire. Qui n'a pas fait l'expérience de sortir d'un hypermarché avec un caddy plein... sans avoir de quoi dîner le soir même !

- Privilégiez les produits de saison. Les fraises sont meilleures et moins chères au début de l'été qu'en janvier !
- Évitez les produits frais conditionnés ; carottes, choux, céleri, légumes émincés prêts à l'emploi sont très pratiques, certes, mais deux à trois fois plus chers que les produits frais à éplucher et préparer soi-même.
- Adaptez-vous au marché : la majorité des supermarchés offrent des promotions, surtout en fin de semaine. Sachez en profiter, quitte à revoir sur place vos prévisions de menus ; vous remplacerez la salade de tomate prévue pour le dîner par une soupe de concombre si ceux-ci vous sont proposés à un prix avantageux. Profitez des promotions pour préparer des plats que vous congèlerez : une barquette de 2 kg de bourguignon, par exemple.

Mais attention aux dates de péremption : une barquette de viande peut être vendue à un prix compétitif parce qu'elle a atteint le jour même la date limite de consommation. Pensez aussi à vos capacités de stockage : il est intéressant d'acheter 12 pots de confiture avec 20 % de réduction si vous disposez d'un cellier ou d'une cave ; dans un appartement de ville, vous rencontrerez des problèmes de rangement.

- Regardez les prix et comparez-les. Le prix des produits frais, comme les fruits, les légumes, le poisson sont très fluctuants en fonction de la conjoncture (conditions météorologiques en particulier). Par ailleurs, les produits génériques des grandes enseignes (Casino, Monoprix, Leader Price...) sont souvent très bons et moins onéreux que les produits de marque.
- Achetez les produits fragiles comme certains fruits (poires, pêches, fraises, framboises...) au fur et à mesure de vos besoins.

Rangez et conservez

Il est pratique d'avoir des placards bien pourvus. Rien de plus agaçant, lorsqu'on se met en cuisine, de découvrir qu'il manque un ingrédient, que l'on court acheter dans

une épicerie de quartier à un prix prohibitif. Mais restez attentif aux dates de péremption des produits; n'oubliez pas que les conserves, elles aussi, se périment. Dressez la liste du contenu de vos placards et de votre congélateur avec les dates de péremption, affichez-la sur le congélateur ou à l'intérieur de la porte du placard, et rayez au fur à mesure de l'utilisation. Vous saurez ainsi quels sont ceux qui doivent être consommés en priorité, et ceux, parmi les « basiques », qu'il faut remplacer.

Répondez à vos besoins réels, pas à ceux de la pub

Notre société de consommation nous incline à dépasser nos besoins nutritionnels. Il n'est pas nécessaire de consommer de la viande deux fois par jour. Et au même repas, 130 g de viande suffisent à un adulte d'activité moyenne. On a longtemps banni de notre alimentation le pain et les féculents, accusés à tort de provoquer bien des maux, alors qu'ils ont de grandes qualités nutritionnelles et sont source de bienfaits pour la santé.

Autre qualité appréciable: ils sont économiques. N'hésitez pas à servir une fois par jour riz, pâtes, pommes de terre, haricots, pois chiche, semoule, lentilles. N'oubliez pas non plus que les œufs sont une source

importante de protéines: 2 œufs = un steak, pour un coût bien inférieur.

Cuisinez malin

- L'huile et le beurre ne sont pas bon marché. Utilisez-les avec parcimonie, en particulier pour graisser les ustensiles de cuisson. Il suffit d'une noisette de beurre ou d'un léger film d'huile pour que les aliments n'attachent pas. La margarine a de bonnes qualités nutritionnelles pour un coût inférieur.
- **Prévoyez grand:** si vous préparez un plat qui est meilleur réchauffé, comme une estouffade, par exemple, doublez les proportions et congelez. Vous économiserez du gaz ou de l'électricité sur la cuisson, mais aussi votre temps.
- **Utilisez ou déguisez les restes:** une palette de porc peut être servie chaude avec des lentilles le lundi, le restant froid avec des pommes de terre sautées le mercredi. Un reste de pâtes est délicieux dans une omelette avec de la ciboulette, par exemple. Le pain rassis se transforme en chapelure, les fruits tachés, peu présentables, sont excellents en compote, des restes de fromage garnissent un gratin...

Suivez nos recettes

Ce petit livre vous propose 140 recettes pour vos repas de tous les jours comme pour vos menus de fête, à moins de 3 euros par personne. Chaque recette est accompagnée d'une icône :

€ = très bon marché

€€ = bon marché

€€€ = raisonnable

Ces estimations ont été établies à l'échelle nationale dans des supermarchés de quartier; ils sont susceptibles de varier selon les régions et les époques de l'année (la vie est plus chère dans le Midi en août et dans les Alpes en février, par exemple) et selon les arrivages (promotion exceptionnelle).

**Voici quelques idées
de menus éco hiver-été :**

HIVER

Cake au gouda, lardons et cumin

Salade de foies de volaille

Gâteau roulé à la confiture

•

Soupe de poisson

Pommes de terre soufflées au fromage

Aumônières de marmelade d'oranges

•

Gratinée à l'oignon

Crème au café

•

Tarte aux poireaux

Œufs à la tomate

Crumble aux pommes

•

Soupe au chou

Salade d'endives aux betteraves et au jambon

Clafoutis aux pruneaux

•

Salade de chou blanc au concombre

Risotto au parmesan

Mousse au citron

ÉTÉ

Flans verts

Spaghetti au thon

Œufs à la neige

•

Salade de couscous

Bricks à l'œuf

Mousse au café aux copeaux de chocolat

•

Gougères

Coquelets à la diable

Tarte au citron

•

Œufs mimosa au curry

Travers de porc grillés

Cheese cake

•

Carpaccio de figes, fromage frais et miel

Saltimbocca de dinde

Rochers à la noix de coco

•

Œufs en gelée

Poulet-paquets

Flognarde aux poires

SOUPES CHAUDES POUR SOIRÉES FRAICHES



Aïgo bouïdo



4



10 min



20 min



• 2 têtes d'ail • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • ½ baguette ou 4 tranches de pain de campagne légèrement rassis • sel, poivre

Versez 1,5 litre d'eau dans une grande casserole et portez-la à ébullition.

Épluchez l'ail et pressez les gousses; ajoutez la pulpe obtenue dans l'eau bouillante, ainsi que l'huile d'olive, le bouquet garni, du sel et du poivre. Laissez cuire à petit feu 20 minutes.

Grillez légèrement les tranches de pain de campagne, disposez-les dans les assiettes à soupe et versez sur le potage. Servez très chaud.

Crème de céleri



4



10min



50min

€

• 1 céleri rave • 400 g de pommes de terre • 40 g de
beurre • 10 cl de crème fraîche • sel, poivre

Épluchez le céleri et les pommes de terre et coupez-les en cubes. Faites fondre le beurre dans une grande casserole, faites revenir les légumes, puis mouillez avec 1 litre d'eau, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes. Passez au mixeur, transvasez dans quatre petites cocottes et ajoutez une pointe de crème. Servez très chaud.

Gratinée à l'oignon



4



15 min



35 min



• 600 g d'oignons • 2 cubes de bouillon de bœuf • 20 g de beurre • 50 g de fromage râpé • ½ baguette de pain rassis • sel, poivre

Faites dissoudre les deux cubes de bouillon dans 1,5 litre d'eau bouillante. Épluchez et hachez grossièrement les oignons. Faites-les revenir dans le beurre dans une grande cocotte; dès qu'ils ont pris couleur, arrosez-les avec le bouillon reconstitué et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez si nécessaire sel et poivre.

Préchauffez le gril du four. Coupez la baguette en tranches de 1 cm d'épaisseur, répartissez-les dans quatre bols individuels, versez dessus la soupe à l'oignon. Saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner sous le gril pendant 5 minutes. Servez très chaud.

Potage blanc



4



15 min



50 min



• 3 poireaux • 800 g de pommes de terre • 10 g de
beurre • 25 cl de crème fraîche • sel, poivre du moulin

Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. épluchez et lavez soigneusement les poireaux, coupez-les en rondelles fines. Faites revenir les poireaux avec le beurre dans une grande casserole, laissez cuire doucement pendant 10 minutes, puis ajoutez les pommes de terre et 1 litre d'eau. Salez, couvrez et laissez cuire pendant 35 minutes. Passez au mixeur, transvasez dans une soupière, versez la crème fraîche au centre et donnez un tour de poivre du moulin. Servez bien chaud.