

100 SUPER RECETTES

# ÉTUDIANTS

+

Des conseils  
zéro  
déchet

MANGØ  
éditions

# SOMMAIRE

## EN MOINS DE 20 MINUTES

---

---

Crostini au caviar poivrons-amandes . . .	16	Beignets de poisson double panure . . . . .	29
Brouillade d'œufs aux sardines . . . . .	18	Croque-madame au cheddar . . . . .	30
Roulés au crabe et au guacamole . . . . .	20	Fish and chips croustillant . . . . .	32
Quesadillas à la mozzarella . . . . .	21	Ramen minute aux légumes frais . . . . .	34
Pan bagnat . . . . .	22	Polenta crémeuse au parmesan . . . . .	35
Wraps Caesar et anchois . . . . .	24	Cordons-bleus tomates confites- mozzarella . . . . .	36
Mini-sandwichs suédois au saumon mariné . . . . .	26	Émincé de poulet au miel, sauce soja et noisettes . . . . .	38
Sandwich végétarien à l'avocat et aux tomates confites . . . . .	27	Roses des sables . . . . .	40
Croques andouille à la moutarde . . . . .	28		

## EN MOINS DE 30 MINUTES

---

---

Croquants aux crackers et myrtilles.....	44	Poulet-coco aux cacahuètes.....	64
Mini-rouleaux de printemps.....	46	Miettes de bœuf à la moutarde.....	66
Cookies au roquefort et aux noix.....	48	Tian de patates douces au bacon.....	67
Financiers à la mimolette et aux noisettes.....	50	Pavés de cabillaud grillés à la vanille.....	68
Muffins au jambon et à la ricotta.....	51	Crevettes sautées aux noix de cajou.....	70
Palmitos aux olives et aux anchois.....	52	Spaghettis verts au jambon.....	72
Salade au crabe et à la mangue.....	54	Tagliatelles à la bolognaise au curry.....	74
Club sandwiches.....	56	Brioche perdue au chocolat.....	76
Fajitas au poulet et aux légumes croquants.....	58	Cookies aux noix de pécan.....	78
Œufs cocotte au cantal et au jambon ibérique.....	60	Compote de pommes et bananes caramélisées.....	79
Escalopes de poulet milanaises.....	61	Bâtonnets croquants enrobés de chocolat.....	80
Poulet grillé à la moutarde et aux épices.....	62	Barres de céréales aux fruits rouges.....	82

## EN MOINS DE 45 MINUTES

---

---

Sablés aux raisins secs et au parmesan .....	86	Crumbles aux petits pois et au jambon .....	118
Chaussons moelleux au thon .....	88	Tomates farcies aux merguez et au chèvre .....	120
Mini-pizzas tomates-fromage .....	90	Welsh .....	121
petits hot-dogs au comté .....	91	Flammekueche .....	122
Salade de pissenlits au lard .....	92	Gratin de coquillettes au Kiri® .....	124
Salade de farfalles au curry .....	94	Burgers au poulet façon Caesar .....	126
Salade Miami à l'ananas .....	96	Palmiers .....	128
Club Sandwichs au pastrami .....	98	Tartelettes à la fraise .....	130
Salade d'automne aux lentilles .....	100	Biscuits fourrés à la figue .....	132
Œufs cocotte aux champignons .....	102	Biscuits fourrés au chocolat et à la noisette .....	134
Omelette roulée à l'espagnole .....	104	Muffins aux myrtilles .....	136
Gâteau d'omelette aux tomates .....	106	Brownie .....	137
Nuggets de poulet au curry .....	108	Whoopies au Nutella® .....	138
Patatas bravas .....	109	Mini-cakes moelleux à la noix de coco .....	140
Sauté de poulet à l'orientale .....	110	Crumble de fruits aux céréales .....	142
Penne aux deux fromages .....	111	Gâteau au yaourt choco-confiture .....	144
Wok de nouilles aux crevettes .....	112		
Riz cantonais au chorizo .....	114		
Risotto au safran chorizo et sot-l'y-laisse .....	116		

## EN PLUS DE 45 MINUTES

Toasts de houmous et poivrons marinés .....	148	Cuisses de poulet aux abricots secs . . .	166
Mini-cakes aux olives et au saucisson .....	150	Tajine de veau aux pruneaux .....	168
Empanadas à la tomate confite .....	152	Pavé de Saumon au pesto rouge .....	170
Pommes de terre farcies au thon . . .	154	Chu chi pla curry de poisson .....	172
Galettes gourmandes aux pistaches .....	156	Chili gratiné .....	174
Terrine de coquillettes au parmesan .....	158	Piperade basque .....	176
Pissaladière niçoise .....	159	Tartiflette .....	177
Poulet aux échalotes confites .....	160	Couscous aux légumes et au poulet .	178
Poulet créole .....	162	Quiche au bacon et figes séchées .	180
Curry de poulet aux légumes .....	164	Tarte fine aux deux poivrons .....	182
Sauté de porc à l'Indienne .....	165	Clafoutis aux poireaux chèvre et lardons .....	184
		Lasagnes de ratatouille et sauce crémeuse au basilic .....	186
		Granola aux trois farines .....	187

<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	188
---------------------------------	-----

<b>ÉQUIVALENCES</b> .....	191
---------------------------	-----

# CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

---

---

## JANVIER

Ail  
Betterave  
Carotte de garde  
Céleri-rave  
Chicorée  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou rouge  
Courge  
Cresson  
Crosne  
Endive  
Épinard  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon de garde  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre  
Roquette

Salsifis  
Topinambour  
Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

## FÉVRIER

Ail  
Betterave  
Carotte de garde  
Céleri-rave  
Chicorée  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou rouge  
Courge  
Cresson  
Crosne

Endive  
Épinard  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon de garde  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre  
Roquette  
Salsifis  
Topinambour  
Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

## MARS

Ail  
Asperge blanche  
Asperge verte  
Betterave  
Blette  
Carotte de garde  
Céleri-branche  
Céleri-rave  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Cresson  
Endive  
Épinard  
Frisée  
Navet  
Oignon de garde  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre

Radis  
Roquette  
Salsifis  
Topinambour  
Citron  
Kiwi  
Mandarine  
Poire  
Pomme

## AVRIL

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Betterave  
Blette  
Carotte primeur  
Chou-fleur  
Cive  
Concombre  
Endive  
Épinards  
Frisée

Laitue  
Navet  
Oignon primeur  
Petit pois  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis  
Roquette  
Citron  
Pamplemousse  
Pomme

## MAI

Ail  
Artichaut  
Asperge blanche  
Asperge verte  
Betterave rouge  
Blette  
Carotte primeur  
Céleri  
Chou-fleur  
Cive

Concombre  
Épinard  
Laitue  
Navet  
Oignon primeur  
Petit pois  
Poireau primeur  
Pomme de terre  
Radis  
Roquette  
Cerise  
Fraise  
Pamplemousse  
Rhubarbe

## JUIN

Ail  
Artichaut  
Asperge blanche  
Asperge verte  
Aubergine  
Betterave rouge  
Blette

Brocoli  
Carotte primeur  
Céleri  
Cive  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot mange-tout  
Haricot vert  
Laitue  
Navet  
Oignon primeur  
Petit pois  
Poireau primeur  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis  
Tomate  
Abricot  
Cassis  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Framboise  
Groseille

## LE MATÉRIEL DE BASE



- 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. De plus, évitez au maximum les matières qui peuvent s'avérer toxiques pour l'organisme telles que l'aluminium, le téflon ou encore le cuivre. Privilégiez la qualité de votre matériel de cuisine à la quantité.
- 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.

## L'ÉNERGIE



- 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 simultanée ou encore pour faire décongeler ou réchauffer un autre plat.
- Vous pouvez 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 !

# CUISINEZ SIMPLEMENT ET ÉCORESPONSABLE !

## 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 !

## LE *BATCH COOKING*, UNE SOLUTION POUR GAGNER DU TEMPS :

Le *batch cooking* est une technique d'organisation qui vous permettra de gagner du temps au quotidien ! Cela consiste à prendre une ou deux heures de son temps le week-end pour cuisiner les préparations de base des repas de la semaine : par exemple, éplucher et couper tous vos légumes ! Cette technique vous permet de prévoir vos repas à l'avance, et donc de n'acheter que le nécessaire pour faire des économies et ainsi éviter le gaspillage. Cela représente aussi un gain de temps considérable pour les soirs de semaines où l'on n'a pas le temps ou l'envie de passer deux heures en cuisine !

# ROULÉS AU CRABE ET AU GUACAMOLE

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min

120 g de chair de crabe en conserve • ½ citron vert • Quelques brins de coriandre fraîche •  
1 avocat • Quelques gouttes de Tabasco® • 12 tranches de pain de mie (sans croûte) • Sel

1. Pressez le citron vert. Lavez et effeuillez la coriandre, puis taillez les feuilles en fines lanières. Coupez l'avocat en deux, ouvrez-le et récupérez la chair dans un bol.

2. Écrasez la chair de l'avocat à la fourchette avec le jus de citron vert, le Tabasco® et les feuilles de coriandre. Mélangez bien et salez à votre goût.

3. Si nécessaire, ôtez la croûte des tranches de pain de mie. Aplatissez-les bien à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Égouttez la chair de crabe.

4. Tartinez les tranches de pain de mie de guacamole. Répartissez la chair de crabe par-dessus, puis roulez les tranches de pain sur elles-mêmes de sorte qu'elles soient bien serrées.

## ASTUCE

Pour une version express, vous pouvez utiliser du guacamole prêt à l'emploi du commerce.



# QUESADILLAS À LA MOZZARELLA

Pour 4 personnes • Préparation : 5 min • Cuisson : 6 min par quesadilla

4 grandes tortillas de blé ou de maïs • 500 g de mozzarella de bufflonne bien égouttée •

Quelques brins de coriandre • Sel • Accompagnement : 1 bol de salsa verte •

Quelques quartiers de citron vert



1. Tranchez la mozzarella en fines lamelles. Lavez et effeuillez la coriandre.

2. Garnissez généreusement 1 tortilla de lamelles de mozzarella. Salez légèrement puis parsemez de feuilles de coriandre. Déposez une seconde tortilla par-dessus.

3. Procédez de la même manière avec le reste des ingrédients.

4. Dans 2 poêles antiadhésives, faites cuire les tortillas 3 minutes environ de chaque côté jusqu'à ce que le fromage devienne coulant : n'attendez pas que la pâte soit croustillante, les tortillas doivent rester souples.

5. Découpez les quesadillas en 6. Dégustez avec de la salsa verte et un trait de jus de citron vert.

# CORDONS-BLEUS

## TOMATES CONFITES-MOZZARELLA

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 10 min**

**4 escalopes  
de poulet**  
**4 tranches  
de jambon fumé**  
**12 tomates séchées**  
**1 boule de mozzarella**  
**Quelques feuilles  
de basilic**  
**4 cuillerées à soupe  
de farine**  
**4 cuillerées à soupe  
de chapelure fine**  
**1 œuf**  
**20 g de beurre demi-sel**  
**2 cuillerées à soupe  
d'huile d'olive**  
**Sel et poivre**

1. Ouvrez les escalopes de poulet en portefeuille.
2. Coupez la mozzarella en fines rondelles.
3. Déposez 3 tomates séchées, 1 tranche de jambon, des rondelles de mozzarella et quelques feuilles de basilic sur une moitié de l'escalope. Rabattez l'autre moitié non garnie de façon à fermer l'escalope comme un sandwich.
4. Battez l'œuf dans une assiette creuse. Déposez la farine et la chapelure dans deux autres assiettes.
5. Passez chaque escalope garnie dans la farine, dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
6. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle puis faites cuire les cordons-bleus 4 à 5 minutes de chaque côté sur feu vif. Servez-les bien chauds accompagnés d'une salade verte à l'huile de sésame grillé.



# WOK DE NOUILLES AUX CREVETTES

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 15 min**

**250 g de nouilles  
chinoises**  
**400 à 500 g de crevettes  
roses fraîches  
ou surgelées**  
**1 piment vert long**  
**2 gousses d'ail**  
**1 morceau de racine  
de gingembre frais (3 cm)**  
**½ bouquet de basilic**  
**10 cl de sauce soja sucrée**  
**3 cuillerées à soupe  
d'huile d'olive**  
**Sel et poivre**

1. Faites cuire les nouilles chinoises 4 à 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

2. Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Pelez et râpez le gingembre. Coupez le piment en deux, ôtez les graines et émincez-le finement. Lavez et ciselez le basilic.

3. Dans un wok ou une poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis faites dorer les crevettes 2 à 3 minutes sur feu vif ; salez et poivrez. Ajoutez l'ail et le piment. Mélangez et laissez cuire 1 minute sur feu moyen. Ajoutez ensuite le gingembre, les nouilles et la sauce soja. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes sur feu vif en remuant sans cesse.

4. Parsemez la préparation de basilic et mélangez. Répartissez les nouilles aux crevettes dans les assiettes et dégustez aussitôt.



# FLAMMEKUECHE

**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 8 min**  
**Repos : 2 h**

## **Pâte à pain :**

**500 g de farine T45**  
**15 g de levure de boulanger**  
**30 cl d'eau tiède**  
**2 cuillerées à soupe d'huile d'olive**  
**2 cuillerées à café de sel**

## **Garniture :**

**4 beaux oignons finement émincés**  
**220 g de poitrine fumée coupée en lardons**  
**125 g de fromage blanc**  
**25 cl de crème épaisse**  
**Sel et poivre**

1. Préparez la pâte à pain. Dans un bol, délayez la levure avec 2 ou 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Réservez 10 minutes.
2. Dans un grand saladier, disposez la farine et la levure. Mélangez. Versez le reste d'eau, le sel et l'huile d'olive. Incorporez progressivement la farine. Pétrissez la pâte pendant 10 minutes. Elle doit être lisse et élastique.
3. Transférez la pâte dans un saladier légèrement huilé et recouvrez d'un torchon humidifié. Laissez lever 2 heures dans un endroit tiède.
4. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Lorsque la pâte est levée, dégazez en l'écrasant du poing pour la faire retomber. Partagez la pâte à pain en trois et abaissez chaque pâton sur 2 mm d'épaisseur. Déposez les pâtons sur une tôle préalablement recouverte de papier sulfurisé.
5. Dans un grand bol, mélangez la crème épaisse et le fromage blanc. Salez et poivrez.
6. Étalez le mélange de crème et de fromage blanc sur les tartes, garnissez d'oignons et de lardons. Enfourez pour 8 minutes de cuisson.



# POULET CRÉOLE

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 40 min**

**4 cuisses de poulet**  
**(pilons et hauts**  
**de cuisse)**

**1 ananas**

**4 tomates**

**2 oignons**

**2 gousses d'ail**

**½ piment oiseau**

**(facultatif)**

**Quelques brins**

**de coriandre fraîche**

**1 pincée de filaments**  
**de safran**

**1 cuillerée à café**

**de curry en poudre**

**40 cl de lait de coco**

**3 cuillerées à soupe d'huile**

**Sel et poivre**

1. Plongez les tomates 15 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les puis coupez-les en quartiers.

2. Salez et poivrez les cuisses de poulet ; saupoudrez-les de curry. Faites-les dorer de tous côtés dans une cocotte en fonte avec l'huile d'olive pendant 8 à 10 minutes sur feu vif.

3. Épluchez l'ananas (ôtez les yeux) et coupez-le en tranches ; détaillez 4 tranches en 8 morceaux. Émincez les oignons. Hachez les gousses d'ail.

4. Ajoutez les oignons, l'ail et le piment dans la cocotte et faites dorer 5 minutes. Ajoutez les tomates, les morceaux d'ananas et le safran. Mélangez. Faites cuire 10 minutes à feu moyen. Versez le lait de coco et mélangez. Couvrez et laissez réduire la sauce 15 à 20 minutes sur feu doux. Rectifiez l'assaisonnement.

5. Lavez et ciselez la coriandre. Parsemez-la sur le poulet créole juste avant de servir. Dégustez avec les tranches d'ananas restantes et du riz blanc.



# LASAGNES DE RATATOUILLE ET SAUCE CRÉMEUSE AU BASILIC

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 1 h

250 g de feuilles de lasagne sèches • Huile d'olive • Sel et poivre • Ratatouille : ½ poivron rouge • 1 aubergine • 6 tomates pelées • 2 courgettes • 1 oignon émincé • 2 gousses d'ail • 1 brin de thym •  
Sauce : 1 bouquet de basilic • 80 g de parmesan râpé + 15 g pour gratiner • 3 c. à s. de Maïzena® •  
1 cube de bouillon • 4 c. à s. de crème fraîche • 2 c. à s. d'huile d'olive

1. Émincez l'ail et coupez les légumes en dés. Dans une casserole, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile puis faites revenir l'oignon. Ajoutez le poivron, l'aubergine et les courgettes et faites revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez les tomates, l'ail, le thym et 1 cuillerée à café de sel. Laissez mijoter 20 minutes à feu doux en remuant. Poivrez.

2. Effeuiliez le basilic. Dans une casserole, portez à ébullition 1 litre d'eau avec le cube de bouillon. Plongez les feuilles de basilic 2 minutes. Récupérez-les (réservez le bouillon) puis mixez-les avec l'huile d'olive, le parmesan et la crème fraîche. Salez et poivrez. Mélangez au bouillon et ajoutez la Maïzena®. Fouettez, portez à ébullition et laissez épaissir.

3. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans un plat, versez un filet d'huile d'olive. Ajoutez une louche de sauce au basilic. Recouvrez de feuilles de lasagne puis ajoutez la ratatouille. Versez encore 1 louche de sauce et continuez à alterner les couches. Saupoudrez de parmesan et poivrez. Enfournez et laissez cuire 40 minutes.



# GRANOLA AUX TROIS FARINES

Préparation : 50 min • Repos : 1 h • Cuisson : 12 à 15 min

200 g de chocolat noir ou au lait • 20 g de poudre d'amandes • 20 g de poudre de noisettes •  
100 g de farine de châtaigne • 50 g de farine de blé • 50 g de farine de sarrasin •  
2 pincées de bicarbonate de soude • 1 œuf • 1 cuillerée à café d'extrait de vanille liquide •  
100 g de beurre ramolli • 60 g de sucre de canne



1. Dans un saladier, mélangez les farines, les poudres et le bicarbonate de soude. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Dans un autre saladier, fouettez le beurre et le sucre afin d'obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez l'œuf et la vanille en remuant bien. Incorporez le mélange à base de farines et fouettez jusqu'à l'homogénéisation. Déposez-la sur du film alimentaire puis roulez-la pour former un boudin de 15 à 18 cm de long. Réservez 1 heure au frais.

3. Découpez le boudin en tronçons de 5 mm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournuez 12 à 15 minutes.

4. Dans une casserole, faites fondre le chocolat au bain-marie, puis placez-la dans un saladier d'eau glacée pour faire tomber la température. Remplacez la casserole au bain-marie.

5. Lorsque les biscuits sont cuits, laissez-les refroidir puis nappez-les de chocolat fondu et laissez durcir.



**FACILE, RAPIDE, BON !**

**Des recettes simples  
et accessibles**

Préparez des plats rapidement, avec peu  
d'ustensiles et des ingrédients abordables.

Cuisiner n'a jamais été aussi simple.

Mini-pizzas, burgers, muffins au jambon,  
poulet-coco... Faites-vous plaisir avec  
100 recettes irréfutables pour les étudiants !

**Avec des conseils zéro déchet  
et écoresponsables  
pour cuisiner plus vert.**

**6,95 €**

MDS: MN30376



9 782317 030376

[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)