Eat'chill présente...

MON BOOK DE RECETTES

Pour des repas sans prise de tête !

Bienvenue dans ton book de recettes spécial étudiant !

Ici, pas de chichis ni d'ingrédients compliqués. Tu trouveras des recettes rapides, faciles et savoureuses, qui ne demandent que le strict minimum : une poêle, une casserole, et un micro-ondes !

Avec ce livre, l'objectif est clair : t'aider à bien manger sans te ruiner ni passer des heures aux fourneaux. Des pâtes revisitées, des plats complets en un seul bol, des snacks malins et même des desserts express... Tout est là pour t'accompagner dans ton quotidien d'étudiant.

Allez, lance-toi et découvre combien c'est facile de bien manger avec Eat'chill !

MES ENTRÉES

Pour bien commencer !

MES ENTRÉES

- MINI PIZZA PAIN DE MIE 5
- OEUFS MIMOSA AU FROMAGE BLANC 6
- CROQUE MONSIEUR BAGUETTE 7
- TARTINE D'AVOCAT AU THON 8
- WRAP AU POULET ET CRUDITÉS 9

MINI PIZZA PAIN DE MIE

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain de mie
2 cuillères à soupe de sauce tomate
Fromage râpé
Garnitures au choix (jambon, champignons, légumes)

PRÉPARATION

- Tartine le pain de mie avec la sauce tomate.
- Ajoute les garnitures et saupoudre de fromage râpé.
- Fais chauffer au micro-ondes ou à la poêle pour faire fondre le fromage.

ŒUFS MIMOSA AU FROMAGE BLANC

INGRÉDIENTS

4 œufs durs
2 cuillères à soupe de fromage blanc
1 cuillère à café de moutarde
Sel, poivre

PRÉPARATION

- Coupe les œufs durs en deux et retire les jaunes.
- Écrase les jaunes avec le fromage blanc et la moutarde.
- Remplis les blancs d'œufs avec ce mélange.

CROQUE MONSIEUR BAGUETTE

INGRÉDIENTS

Une demi baguette
2 grandes tranches de jambon blanc
4 tranches d'emmental
11 noisette de beurre pommade
1 gousse ail

PRÉPARATION

- Coupez votre demi baquette en 10 rondelles
- Frottez une gousse d'ail sur chaque rondelle
- Faites toaster vos tranches de pains avec les tranches d'emmental
- Une fois le pain toasté et le fromage fondu y ajouter le jambon blanc et former les minis croque monsieur

TARTINE D'AVOCAT AU THON

INGRÉDIENTS

1 avocat bien mûr
1 boîte de thon
1 filet de jus de citron
2 tranches de pain

PRÉPARATION

- Écrase l'avocat avec une fourchette et mélange-le avec le jus de citron.
- Ajoute le thon émietté et mélange bien.
- Étale la préparation sur les tranches de pain et sers directement.

WRAP AU POULET ET CRUDITÉS

INGRÉDIENTS

1 tortilla
2 escalopes de poulet
1 poignée de salade verte
1 tomate coupée en rondelles
2 cuillères à soupe de mayonnaise ou yaourt nature

PRÉPARATION

- Étale une fine couche de mayonnaise ou de yaourt sur toute la surface de la tortilla.
- Dispose une couche de salade, des rondelles de tomate.
- Ajoute le poulet préalablement cuit à la poêle.
- Roule la tortilla bien serrée, coupe-la en deux si besoin, et déguste.

MES PLATS

La meilleure partie du repas !

MES PLATS

- RIZ POULET TOMATO 12
- CROISSANT EGG BACON 13
- PÂTES AU THON EXPRESS 14
- OMELETTE AU MICRO-ONDES 15
- BOWL SEMOULE ET LÉGUMES 16
- TACOS A LA POËLE 17
- RIZ SAUTÉ AUX OEUFS 18
- SOUPE INSTANTANÉE AMÉLIORÉE 19

RIZ POULET TOMATO

INGRÉDIENTS

Sel/poivre
2 escalopes de poulet
1 oignon
10cl de crème fraîche
2/3 d'un pot de concentré de tomates

PRÉPARATION

- Cuire le riz.
- Couper les escalopes en cube.
- Faire revenir l'oignon émincé dans un peu de beurre, huile ou huile d'olive, ajouter la viande et la faire dorer.
- Quand elle est cuite, ajouter la crème, le concentré de tomate, mélanger le tout et ajouter enfin le riz.
- Saler et poivrer ; ajouter un peu de basilic (mais c'est aussi très bon sans) !

CROISSANT EGG BACON

INGRÉDIENTS

2 croissants
4 cac moutarde légère
4 tranches de poitrines fumées
2 oeufs

PRÉPARATION

- Faire revenir les tranches de poitrine fumée dans une poêle.
- Ouvrez les croissants en deux. Les faire rôtir dans le gras des poitrines.
- Badigeonnez chaque demi-croissant de moutarde.
- Faire cuire les œufs au plat.
- Placez les tranches de poitrines sur les croissants, ajoutez un œuf au plat, refermez avec la partie supérieure de chaque croissant.

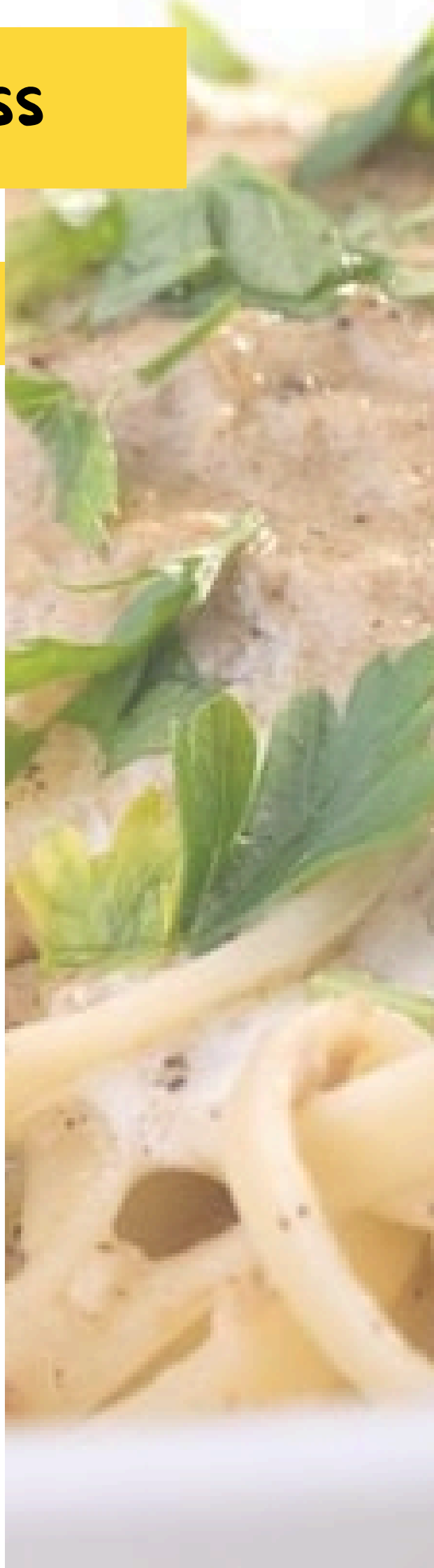
PÂTES AU THON EXPRESS

INGRÉDIENTS

200 g de pâtes (spaghetti ou penne)
1 boîte de thon au naturel
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel, poivre

PRÉPARATION

- Fais cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet.
- Pendant ce temps, égoutte le thon et émiette-le dans un bol. Mélange-le avec la crème fraîche.
- Égoutte les pâtes, remets-les dans la casserole et ajoute le mélange thon-crème.
- Mélange bien, assaisonne avec du sel et du poivre, puis sers chaud.



OMELETTE AU MICRO-ONDES

INGRÉDIENTS

2 œufs
2 cuillères à soupe de lait
1 poignée de fromage râpé
Sel, poivre
Herbes ou épices (facultatif)

PRÉPARATION

- Casse les œufs dans un bol, ajoute le lait, le fromage râpé, et assaisonne avec du sel et du poivre. Mélange bien avec une fourchette.
- Mets le bol au micro-ondes et fais cuire à puissance moyenne pendant 1 minute.
- Vérifie la cuisson, mélange légèrement et remets 30 secondes à 1 minute si nécessaire.
- Laisse reposer une minute avant de déguster.

BOWL DE SEMOULE ET LÉGUMES

INGRÉDIENTS

100 g de semoule (couscous)
1 tomate coupée en dés
1/2 concombre coupé en morceaux
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Jus de citron, sel, poivre

PRÉPARATION

- Mets la semoule dans un bol et couvre-la d'eau bouillante. Couvre et laisse gonfler 5 minutes.
- Égrène la semoule avec une fourchette et ajoute les légumes.
- Assaisonne avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.

TACOS À LA POÊLE

INGRÉDIENTS

1 tortilla de blé
1 steak haché
2 cuillères à soupe de fromage râpé
Sauce (type barbecue ou ketchup)

PRÉPARATION

- Fais cuire le steak haché dans une poêle avec un peu d'huile, émiette-le.
- Étale le steak cuit sur la moitié de la tortilla, ajoute le fromage et la sauce.
- Plie la tortilla en deux et fais chauffer dans une poêle chaude 2 minutes de chaque côté.

RIZ SAUTÉ AUX ŒUFS

INGRÉDIENTS

1 bol de riz cuit (froid de préférence)
2 œufs
Sauce soja
1 poignée de légumes (carottes râpées, petits pois, maïs)

PRÉPARATION

- Fais chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- Ajoute les légumes et fais-les revenir 2 minutes.
- Casse les œufs directement dans la poêle et mélange rapidement pour brouiller les œufs.
- Ajoute le riz et un filet de sauce soja, mélange bien, et fais sauter 2-3 minutes.

SOUPE INSTANTANÉE AMÉLIORÉE

INGRÉDIENTS

1 sachet de soupe instantanée (légumes, poulet...)
1 poignée de vermicelles (ou pâtes courtes)
1 œuf (optionnel)
Persil ou ciboulette (facultatif)

PRÉPARATION

- Prépare la soupe selon les instructions.
- Pendant que la soupe chauffe, casse un œuf dans la casserole et fouette rapidement pour faire des filaments.
- Ajoute les vermicelles et fais cuire encore 2-3 minutes.
- Parseme de persil ou ciboulette avant de servir.

MES DESSERTS

Promis, ils ne sont pas amers !

MES DESSERTS

- YAHOURT BABANE CACAO 22
- PAIN PERDU EXPRESS 23
- COMPOTE DE POMMES AU MICRO-ONDES 24
- MUG CAKE CHOCOLAT 25
- BANANA BREAD 26

YAOURT BANANE-CACAO

INGRÉDIENTS

1 yaourt nature
1 banane
1 cuillère à soupe de cacao en poudre

PRÉPARATION

- Écrase la banane dans un bol.
- Ajoute le yaourt et le cacao, puis mélange bien.
- Sers immédiatement pour un dessert rapide et délicieux.

PAIN PERDU EXPRESS

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain rassis
1 œuf
50 ml de lait
1 cuillère à soupe de sucre

PRÉPARATION

- Mélange l'œuf, le lait et le sucre dans une assiette creuse.
- Trempe les tranches de pain des deux côtés.
- Fais cuire à la poêle avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

COMPOTE DE POMMES AU MICRO-ONDES

INGRÉDIENTS

2 pommes
1 cuillère à soupe de sucre
1 pincée de cannelle (optionnel)

PRÉPARATION

- Épluche et coupe les pommes en morceaux.
- Mets-les dans un bol avec le sucre et la cannelle.
- Couvre avec un film alimentaire et fais chauffer au micro-ondes pendant 3 minutes.

MUG CAKE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de cacao en poudre
1 œuf
2 cuillères à soupe de lait

PRÉPARATION

- Mélange tous les ingrédients dans un mug.
- Fais cuire au micro-ondes pendant 1 minute à puissance maximale.
- Laisse refroidir quelques instants avant de déguster.

BANANA BREAD

INGRÉDIENTS

1 banane bien mûre
1 œuf
3 cuillères à soupe de farine

PRÉPARATION

- Écrase la banane dans un bol avec une fourchette.
- Ajoute l'œuf et la farine, puis mélange jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- Verse une petite portion de pâte dans une poêle chaude légèrement huilée.
- Fais cuire à feu doux 2 à 3 minutes de chaque côté, comme une petite galette.
- Sers chaud, nature ou avec un peu de miel ou de confiture.

Merci d'avoir pris le temps de découvrir ce book de recettes !

La cuisine, c'est aussi un espace de créativité et de plaisir. Alors n'hésite pas à personnaliser ces recettes, à ajouter ta touche personnelle et à expérimenter de nouvelles saveurs. Chaque assiette est une occasion de te régaler !

Merci encore et ...😊

A TRÈS VITE !

Pour de nouvelles recettes
qui ne te sortiront plus de la tête !