

Rapido chrono 5 • "Almost one pot"

(avec variantes légume, protéine et céréale)

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 cas d'huile d'olive + mélange d'épices de notre choix
- 60-80g de riz thaï 1/2 complet (j'aime beaucoup [celui-ci](#))
- 1/2 courgette de taille moyenne, coupées en morceaux
- 2 oeufs

PRÉPARATION

1 Dans un faitout, on verse un filet d'huile d'olive et un mélange d'épices de notre choix avec une portion de riz 1/2 complet (basmati, thaï ou une autre variété !)

2 On ajoute les morceaux de courgettes, on verse 1,5 volume d'eau (exemple : si on a mis 80g de riz, on versera 120g d'eau ; si on mesure en volume, on ajoutera 0,5 volume d'eau par rapport au volume du riz).

On laisse cuire 10-12 minutes à feu très doux et à couvert.

3 5 minutes avant la cuisson riz/courgette, on lance la cuisson des oeufs dans une poêle

4 On verse le tout dans une assiette et on peut saler / poivrer selon notre goût.

VARIANTES

• **Riz** → peut-être remplacé par du quinoa, de la semoule de blé ou maïs.

Pour la variété du riz, on peut opter pour du basmati, du rond, du long, etc. On choisira la version raffinée ou complète selon notre confort digestif, par exemple.

• **Courgette** → peut être remplacée par des carottes, brocoli, fenouil, butternut...

• **Oeuf** → peut être remplacé par une barquette de petits poissons gras, une tranche de jambon (volaille ou porc), dés de tofu, tranches de tempeh...

Rapido chrono 6 • Sauce pesto facile et bon marché

(avec variantes sans gluten, repas associé, autre légume, etc.)

INGRÉDIENTS

- pâtes complètes au petit épeautre (j'utilise [cette référence](#))
- énorme poignée d'épinards
- 3 cas d'huile d'olive
- pincée de sel gris
- jus d'un citron
- parmesan (environ 10-15g)
- Optionnel : gomasio et/ou dés de tofu

PRÉPARATION

1 On lance la cuisson de nos pâtes : j'ai opté pour des spaghettis complètes au petit épeautre... mais on peut en utiliser d'autres (voir les suggestions de variantes, plus bas).

2 Pendant que les pâtes cuisent, on prépare la sauce.

Dans un blender, on verse : une énorme poignée d'épinards lavés + huile d'olive + sel + jus de citron + un morceau de parmesan d'environ 10-15g (optionnel).

On mixe. **Selon la taille de notre blender, il faudra s'aider du poussoir et peut-être rajouter un liquide : on peut opter pour du jus de citron et/ou une huile (olive ou chanvre).**

3 Une fois les pâtes cuites : on les égoutte, on les verse dans notre assiette avec la sauce.

J'ai rajouté du gomasio (mélange de sésame torréfié avec un peu de sel gris) mais il est optionnel !

POUR UN REPAS ASSOCIÉ, on peut rajouter une protéine (optionnel) : quelques dés de tofu, par exemple.

VARIANTES

• **Pâtes** → il en existe tant ! Au petit épeautre, maïs, riz, sarrasin, blé 1/2 complètes, lentilles corail, pois chiche... Et, au-delà des farines utilisées, varions les formes aussi, pour le plaisir.

• **Épinard** → peut être remplacée par de la salade, des feuilles de blettes

• **Huile d'olive** → pour cette recette, j'aime bien faire moitié huile d'olive et moitié huile de chanvre (vive les omégas 3)

• **Associé / dissocié** → les spaghettis avec la sauce seule forme un repas dissocié (légume dans la sauce + féculents). On peut rajouter une protéine (repas associé), si on le souhaite. Selon nos goûts et notre faim !

Rapido chrono 7 • Salade de pâtes vitaminée

(avec variantes sans gluten et sans tofu)

INGRÉDIENTS

- pâtes torsades 1/2 complètes
- tofu découpés en dés
- 3 cas d'huile de colza
- 1 ou 2 cas de vinaigre de cidre (ou autre vinaigre)
- 1 cac de moutarde
- une poignée poignée de graines germées (mes préférées : alfalfa)

PRÉPARATION

1 On lance la cuisson des pâtes en suivant les indications sur le paquet du fabricant. Pendant les 5 minutes où les pâtes cuisent :

2 On découpe notre bloc de tofu préféré.

3 On prépare notre sauce salade.

Perso, j'adore mélanger de l'huile de colza avec du vinaigre de cidre et un peu de moutarde.

4 Une fois les pâtes cuites : on les égoutte et on verse dans l'assiette avec le tofu, les graines germées et la sauce.

⚠ Attention : si vous avez des **déséquilibres hormonaux**, il faut prendre en compte que l'alfalfa et le tofu contiennent tous deux des "**phyto-oestrogènes**" et peuvent accentuer des déséquilibres déjà présents... ou en créer si on en consomme beaucoup (plus de 3-5 fois / semaine sur le long terme, même si la sensibilité de l'organisme de chacun peut différer !).

Aussi, si vous préférez les éviter, reportez-vous aux idées de variantes ci-dessous pour les remplacer  

VARIANTES

• **Pâtes** → j'ai utilisé des torsades au blé 1/2 complet... mais on peut utiliser des pâtes aux lentilles corail, au maïs, etc.

• **Tofu** → tous les parfums sont possibles, selon la référence que l'on préfère ! On peut aussi remplacer le tofu par un oeuf au plat ou mollet (5 minutes), du thon émietté, du blanc de poulet, etc.

• **Tofu** → on peut ajouter une autre protéine de son choix : oeufs mollets, petits poissons gras, crevettes, etc.

• **Graines germées** → mes préférées sont l'alfalfa (luzerne). On peut en utiliser d'autres (voir des mélanges). Si on n'aime aucune graine germée : pas de soucis, on peut remplacer par des pousses d'épinards !

• **Sauce** → tant qu'on a un trio huile végétale + élément acide (vinaigre ou jus de citron) + liant (moutarde)... on peut décliner à l'infini ! Huile d'olive + vinaigre balsamique + moutarde à l'ancienne. Ou huile de chanvre + jus de citron + moutarde douce aux herbes, etc.

Rapido chrono 8 • Porridge salé réconfortant

INGRÉDIENTS

- 50-70g de flocons de sarrasin
- 2 oeufs
- 1 cas de tamari (sauce soja salée)
- 2 cas d'huile de sésame
- 1 petit morceau de feta
- quelques feuilles de salade
- 1 cas de graines de tournesol

PRÉPARATION

1 Préparer les oeufs : dans une casserole d'eau frémissante, lancer la cuisson des oeufs pour 6 minutes.

Pendant ce temps :

2 Dans un petit faitout, faites tremper vos flocons de sarrasin avec le double de leur volume en eau bouillante (70g de flocons = 140g d'eau). Pendant que les flocons « boivent » l'eau, préparer le reste :

3 Préparer la sauce en mélangeant le tamari à l'huile de sésame.

4 Emiettez la fêta (optionnel si on opte pour la version sans fêta).

5 Laver et couper la salade.

6 Allumer le feu sous le faitout contenant les flocons de sarrasin et laisser cuire à feu très doux environ 5 minutes (ils cuisent quasiment instantanément).

7 Dans votre assiette, verser les flocons, la salade, les oeufs et la sauce. Déguster 🍷

VARIANTES

• **Flocons de sarrasin** → vous pouvez remplacer par PLEIN de flocons différents : avoine, riz, millet, quinoa...

Si vous optez pour des flocons de légumineuses, sachez qu'elles nécessitent une cuisson (reportez-vous aux indications du fabricant)

• **Huile de sésame** → peut être remplacée par n'importe quelle autre huile de votre choix.

• **Graines de tournesol** → peut être remplacé par des graines de courge, sésame, etc.

• **Salade** → personnellement, je préfère les jeunes pousses d'épinards pour cette recette. Comme il n'y en avait pas à mon marché... j'ai adapté la recette avec ce que j'avais 😊 Cuisiner simplement au quotidien requiert une capacité d'adaptation !

• **Oeufs** → peuvent être remplacés par une autre protéine de votre choix à ajouter (morceau de jambon, dés de tofu, tempeh poêlé, etc.)

• **Fêta** → elle est optionnelle. Vous pouvez la remplacer par des morceaux d'autres fromages (chèvre frais, parmesan, etc.), du tofu lactofermenté... ou ne pas en mettre du tout !