

Découverte



Découvrez toutes les recettes réalisées dans le cadre du projet « Mangez sain, bougez plus » s'adressant aux bénéficiaires des épiceries sociales de Caritas Luxembourg.

LIVRE DE RECETTES

Pour en savoir plus sur le projet: www.caritas.lu/mangez-sain-bougez-plus

Un projet labellisé "Gesond iessen, méi bewegen" par le Ministère de la Santé.



caritas
L U X E M B O U R G

Tomates farcies à la viande et semoule de blé
accompagnées d'une salade de jeunes pousses et carottes

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 30 minutes

Préparation : 30 minutes Coût : €



Allergènes : 1 –blé / 10 - moutarde

Ingrédients pour 6 personnes :

Tomates farcies :

- 6 tomates *
- 300 gr de viande de bœuf hachée *
- 150 gr de semoule de blé
- 1 oignon *
- 1 gousse d'ail *
- chapelure
- sel *
- poivre *
- 1 c. à s. d'huile d'olive *

Salade de jeunes pousses :

- 300 gr de salade de blé
- 300 gr de pousses d'épinards
- 2 carottes *
- 5 c. à s. d'huile d'olive *
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre *
- 1 c à c. de moutarde *
- sel et poivre *

Préparation :

- Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8)
- Lavez les tomates, coupez les chapeaux et à l'aide d'une cuillère, évidez délicatement l'intérieur des tomates, en prenant soin de ne pas les percer.
- Salez et poivrez les tomates. Réservez-les.
- Epluchez l'oignon et l'ail. Hachez-les finement.
- Mettez une poêle sur le feu, faites-y chauffer l'huile d'olive.
- Déposez-y l'oignon et l'ail hachés et laissez les rissoler.
- Ajoutez ensuite la viande hachée, puis la semoule.
- Salez, poivrez et mélangez soigneusement.
- Remplissez les tomates avec le mélange viande / semoule et disposez-les dans un plat allant au four.
- Saupoudrez les tomates avec un peu de chapelure et replacez les chapeaux.
- Versez un fond d'eau dans le plat afin que les tomates n'accrochent pas.
- Glissez le plat dans le four et laissez cuire les tomates pendant 30 minutes.

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Avec les Caritas Buttek,

Cuisinons de bons petits plats.



Pendant ce temps, préparez la salade de jeunes pousses :

- Lavez la salade de blé et les pousses d'épinards dans de l'eau froide.
- Epluchez et râpez les carottes.
- Mélangez les carottes avec le blé et les épinards.
- Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel, le poivre et la moutarde pour obtenir une vinaigrette.
- Placez la vinaigrette au frigo.

Une fois les tomates farcies cuites, versez la vinaigrette sur la salade et mélangez le tout.

Dégustez les tomates accompagnées de la salade de jeunes pousses.

Très bon appétit !



Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Aubergines et courgettes à la tomate

Réalisation :

Difficulté : Facile Cuisson : 30 minutes

Préparation : 15 minutes Coût : €



Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 aubergines *
- 6 courgettes *
- 6 oignons émincés *
- 2 boîtes de tomates pelées *
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive *
- 1 branche de thym
- sel *
- poivre *

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Préparation :

- Lavez et découpez en dés de 2cm de large les courgettes et les aubergines.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse.
- Mettez les oignons et les courgettes à dorer dans la sauteuse pendant environ 6 à 8 minutes.
- Ajoutez ensuite les aubergines et continuez la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires.
- Salez et poivrez la préparation de légumes selon votre goût.
- Ajoutez ensuite les tomates pelées et le thym.
- Laissez mijoter le tout pendant 20 minutes.

Bon Appétit !



Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Velouté de poivron au chorizo ou mettwurst

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 25 minutes

Préparation : 10 minutes Coût : €



Allergènes : N/A

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 poivrons rouges *
- 1 gros oignon *
- 2 pommes de terre *
- 80 gr de chorizo ou mettwurst *
- 1 cube de bouillon
- $\frac{1}{2}$ litre d'eau
- poivre *

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Préparation :

Épluchez et émincez l'oignon.

Épépinez les poivrons et coupez-les en dés. Épluchez et taillez les pommes de terre en dés.

Cuire le tout 15 mn dans le bouillon reconstitué.

Ajoutez le chorizo ou la mettwurst coupé en petits morceaux.

Poursuivre la cuisson 5 à 10 mn de plus. Il faut que tous les légumes soient fondants.

Passez au mixeur ou au blender.

Décorez avec quelques fines tranches de chorizo ou de mettwurst.

Dégustez chaud, tiède ou froid.

Bon Appétit !



Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Salade de riz au thon

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 20 minutes

Préparation : 10 minutes Coût : €



Allergènes : 3. Œuf, 4. Poisson, 10. moutarde

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 boîte de thon *
- 1/2 oignon *
- 2 œufs durs *
- 2 grosses tomates *
- 100 gr de champignons de paris *
- 200 gr de maïs en boîte *
- 350 gr de riz *
- 3 c. à soupe d'huile d'olive *
- 6 c à soupe de vinaigre *
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Quelques olives noires ou vertes
- Sel et poivre *

Préparation :

Faire cuire le riz jusqu'à qu'il soit fondant. Egoutter le riz et le passer à l'eau froide pour le refroidir et pour qu'il ne colle pas.

Dans un saladier mélanger le maïs, les œufs coupés en morceaux, les champignons de Paris en lamelles, les tomates coupées dés, puis le thon émietté. Enfin, ajouter les olives et l'oignon coupé en fines lamelles.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et la moutarde.

Assaisonner avec le sel et le poivre.

Disposer le mélange à base de légumes sur le riz. Verser votre vinaigrette par-dessus et mélanger.

Bon Appétit !



Poulet au curry – riz aux légumes

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 40 minutes

Préparation : 10 minutes

Coût : €€



Allergène : 7 –lactose

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 blancs de poulet *
- 20 cl de crème fraîche *
- 4 branches de persil
- 250 gr champignons de Paris *
- 1 à 2 oignons *
- 4 c. à s. de curry en poudre *
- sel *
- poivre *
- 2 c. à s. d'huile d'olive *
- 2 carottes *
- 1 courgette *
- Gingembre en poudre

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Préparation :

Emincer les oignons et couper les blancs de poulet en dés.

Faire revenir légèrement les oignons dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter le poulet à feu vif et le laisser cuire ensuite pendant 20 à 30 minutes à feu doux.

Saler, poivrer et ajouter les champignons en lamelles.

En fin de cuisson, ajouter le curry en poudre et laisser cuire 5 à 10 minutes supplémentaires à feu doux.

Ajouter la crème fraîche. Mélanger la sauce sans laisser bouillir. Eteindre le feu et saupoudrer de persil.

Pour ceux qui désirent une recette plus légère, couper la crème fraîche avec du lait.

Afin d'ajouter des légumes à ce plat, râper les carottes et la courgette.

Faire revenir les légumes dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter le gingembre et le riz. Lorsque le riz devient transparent, couvrir d'eau et laisser mijoter jusqu'à évaporation de l'eau.



Bon appétit !

Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Crumble aux kiwis

Réalisation:

Difficulté : Facile

Cuisson : 30 minutes

Préparation : 10 minutes Coût : €



Ingrédients pour 8 personnes :

- 7 kiwis *
- 130 gr de farine *
- 100 gr de beurre *
- 80 gr de sucre *

*Aliments disponibles dans les Caritas Buttek

Allergènes : 7. lactose

Préparation :

Préchauffer le four à 175°C (thermostat 5-6)

Mélanger dans un premier temps la farine avec le [sucre](#), puis ajouter le [beurre](#) fondu.

Bien mélanger le tout avec une cuillère en bois puis avec les doigts. La pâte doit garder des grumeaux. Si elle n'a pas cet aspect, ajouter un peu de farine.

Eplucher les [kiwis](#) et les couper en demi-rondelles (chaque rondelle coupée en 2).

Disposer les kiwis au fond d'un plat (faire au moins 2 étages).

Recouvrir les kiwis avec la pâte. Enfourner pendant 30 minutes en surveillant la couleur, dès que la pâte est bien dorée, on peut arrêter la cuisson.

Bon Appétit !



Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Spaghetti aux légumes rapides

Réalisation:

Difficulté : Facile

Cuisson : 25 minutes

Préparation : 15 minutes Coût : €



Allergènes : 3. Œuf, 4. Poisson, 10. moutarde

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 gr de spaghetti *
- 1 courgette *
- 2 belles tomates *
- 1 poivron jaune *
- 1 échalote *
- 3 œufs battus en omelette *
- 1 gousse d'ail hachée *
- 2 c. à soupe d'huile d'olive *
- Sel et poivre *
- Herbes de Provence

*Aliments disponibles dans les Caritas Buttek

Préparation :

Faites cuire les spaghettis dans de l'eau salée. Mettez de côté.

Faites cuire l'omelette, coupez-la en morceaux.

Coupez les courgettes en rondelles, coupez les tomates et les poivrons en dés. Émincez l'échalote.

Mettez l'huile à chauffer dans une poêle, faites revenir l'échalote et l'ail. Faites sauter les courgettes pendant 5 min, rajoutez les dés de poivrons et les tomates, laissez cuire 2 min de plus. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

Hors du feu, rajoutez les spaghettis, mélangez bien, mettez les morceaux d'omelette. Saupoudrez d'herbes de Provence.

Bon Appétit !



Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Penne aux brocolis

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 25 minutes

Préparation : 10 minutes Coût : €



Allergène : 1 –blé

Ingrédients pour 4 personnes :

- Fromage parmesan ou pecorino
- 4 gousses d'ail *
- 1 kg de brocolis *
- Huile d'olive *
- Sel *
- poivre *
- 500 gr de pâtes type « penne »

*Aliments disponibles dans les Caritas Buttek

Préparation :

Séparer les bouquets de brocolis, éliminer les bouts de tiges trop durs et garder les parties les plus tendres.

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau, ajouter du sel.

Cuire les brocolis dans l'eau bouillante pendant 10 minutes à feu doux. Ils doivent rester fermes. Egoutter les brocolis et garder l'eau de cuisson qui vous servira pour les pâtes.

Dans une poêle, faire revenir l'ail émincé dans l'huile d'olive. Ajouter vos brocolis, mélanger bien sans trop écraser vos légumes.

Faire cuire vos penne al dente et verser les dans la poêle et servir.

Bon Appétit !



Ratatouille avec des œufs au four

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 30 minutes

Préparation : 25 minutes Coût : €



Allergènes : 3. Œuf

Ingrédients pour 6 personnes:

- 3 grandes aubergines*
 - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive*
 - 3 oignons*
 - 2 poivrons*
 - 2 courgettes*
 - 3 gousses d'ail*
 - 500gr de tomates pelées *
 - 6 œufs*
 - sel, poivre *
 - 3 cuillères à soupe de persil frais
- *Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les aubergines en petits dés et mélanger-les avec le sel. Laisser reposer pendant 20 minutes, puis rincer à l'eau froide et égoutter.
- Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle. Ajouter les oignons, les poivrons, les courgettes, l'ail, le sel et le poivre. Faire dorer pendant 3 ou 4 minutes, sans arrêter de remuer.
- Placer le tout dans un plat allant au four.
- Verser l'huile restante dans la poêle et faire dorer les aubergines. Verser les aubergines dans le plat avec les autres légumes et recouvrir de tomates pelées.
- Enfourner pendant 25 minutes au four.
- Sortir le plat du four. Faire 6 trous dans le mélange. Casser chaque œuf dans une tasse et introduire chaque œuf dans un trou.
- Couvrir le plat et le remettre au four pendant 5 minutes.
- Sortir le plat du four et saupoudrer la préparation de persil

Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Cake au thon léger

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 45 minutes

Préparation : 5 minutes Coût : €



Allergènes : 1. Gluten, 3. Œuf, 4. Poisson, 7. Lait

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 gr thon*
- 3 œufs*
- 1 tasse de lait écrémé*
- 80 gr de chapelure ou 8 biscottes écrasées
- Poivre*
- Sel*

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Préparation :

- Émietter le thon dans un saladier.
- Ajouter les 3 œufs, la chapelure et mélanger.
- Ajouter le lait et mélanger.
- Saler et poivrer selon votre goût. On peut aussi ajouter des herbes si on le désire.
- Placer le tout dans un moule à cake non beurré et cuire au four à 175°C pendant 45 min.



Bon Appétit !

Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Courgettes provençales cuites au four

Réalisation:

Difficulté : Facile

Préparation : 15 minutes

Coût : €

Cuisson : 40 minutes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 courgettes *
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive *
- Sel et poivre *
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 25 gr chapelure
- 20 gr de parmesan

*Aliments disponibles dans les Caritas Buttek

Allergènes : 7. lactose

Préparation :

Préchauffer le four à 175°C.

Couper les courgettes en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.

Mettre 1 couche de courgettes dans le fond d'un moule à tarte. Il faut que les rondelles se chevauchent.

Arroser le tout avec une cuillère d'huile d'olive et assaisonner avec un peu de sel et les herbes de Provence.

Répéter ceci jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de courgettes.

Mettre le plat au four pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, mélanger la chapelure, le parmesan et 3 cuillères d'huile d'olive dans un bol. Saler et poivrer.

Etendre le mélange avec la chapelure sur les courgettes.

Remettre au four pendant 10 minutes. Servir chaud.



Bon Appétit !

Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Crumble aux kiwis et aux pommes

Réalisation:

Difficulté : Facile

Préparation : 45 minutes

Coût : €



Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 kiwis *
- 2 pommes *
- 2 cuillères à soupe de gelée de pommes ou de coings
- Amandes effilées (facultatif)
120 gr amandes en poudre
- 140 gr de farine *
- 80 gr de beurre mou *
- 100 gr de sucre *

Allergènes : 8. Fruits à coque (amandes)

*Aliments disponibles dans les Caritas Buttek

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.

Couper les kiwis et les pommes en dés. Disposer les morceaux dans le fond d'un plat.

Mettre 2 cuillères à soupe de gelée sur les fruits, puis parsemer les amandes effilées.

Mélanger dans un premier temps la farine avec le [sucre](#), puis ajouter le [beurre](#) fondu.

Préparer le crumble en mélangeant à la main la farine, le sucre, les amandes en poudre et le beurre mou.

Recouvrir les fruits avec le crumble.

Enfourner pendant 35 minutes en surveillant la couleur, dès que la pâte est bien dorée, on peut arrêter la cuisson.

Bon Appétit !



Avec les Caritas Buttek,

Cuisinons de bons petits plats.



Poulet en ratatouille accompagné du riz blanc

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 45 minutes

Préparation : 20 minutes Coût : €



Ingrédients pour 6 personnes :

Poulet en ratatouille :

- 6 cuisses *
- 6 tomates(ou 1 boîtes de tomates concassées*)
- 1 aubergine *
- 2 courgettes *
- 2 poivrons*
- 3 oignons *
- 6 gousses d'ail *
- sel *
- poivre *
- 1 c. à s. d'huile d'olive *

Riz :

- 380 gr de riz blanc *
- eau
- sel *

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Préparation :

Couper l'aubergine et les courgettes en dés d'environ 2 cm. Couper également les tomates en dés.

Retirer la queue des poivrons, les couper en deux. Puis retirer les lamelles blanches et couper les poivrons en dés ou en lamelles.

Hacher les oignons et couper l'ail en lamelles.

Dans deux poêles, faire chauffer de l'huile d'olive. Y faire revenir séparément les dés d'aubergine (6 min environ) et les dés de courgettes (4 min environ) en remuant fréquemment. Simultanément, dans une sauteuse à fond anti-adhérent, faire dorer les morceaux de poulet à l'huile d'olive (10 min environ).

Lorsque le poulet est doré de tous côtés, le retirer et jeter le gras de cuisson. Remettre un peu d'huile d'olive et faire revenir les dés d'oignons et les morceaux de poivrons sans les brûler. Ajouter l'ail, chauffer 1 min et remettre les morceaux de poulet. Verser le reste des légumes, y compris les tomates. Saler, poivrer et laisser mijoter 30 minutes.

Avec les Caritas Buttek,

Cuisinons de bons petits plats.



Pendant ce temps, préparez le riz :

- Dans une casserole faire bouillir de l'eau.
- Ajouter du sel.
- Plonger le riz et laissez cuire pendant 10 min
- Enlevez le riz du feu

Dégustez le poulet en ratatouille avec le riz blanc.

Très bon appétit !



Avec les Caritas Buttek,

une nouvelle recette chaque semaine



Crème de citron et miel

Réalisation:

Difficulté : Facile

Préparation : 10 minutes

Coût : €

Temps de repos : 4 heures



Ingrédients pour 6 personnes :

- 10 cl de jus de citron filtré *
- 60 gr de sucre en poudre *
- 5 cl de miel *
- 60 cl de crème entière *
- 6 framboises pour décorer

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Allergène: 7. Lactose

Préparation :

Dans une petite casserole, mélanger la crème, le miel et le sucre.

Porter à ébullition en remuant pour que le sucre se dissolve complètement.

Réduire ensuite le feu et laisser mijoter 3 minutes supplémentaires.

Eteindre le feu et ajouter le jus de citron. Bien mélanger.

Répartir ensuite la préparation dans 6 petits verres, en la filtrant grâce à une passoire.

Une fois la crème refroidie, mettre les verres au réfrigérateur pendant 4 heures.

Avant de servir, ajouter une framboise sur le dessus de chaque pot de crème, pour décorer.

Bon Appétit !



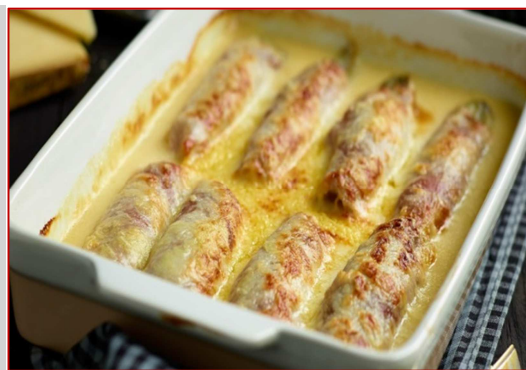
Chicons au gratin

Réalisation :

Difficulté : Facile

Cuisson : 25 minutes

Préparation : 20 minutes Coût : €



Allergènes : 3. Œuf, 7.Lait (lait et fromage)

Ingrédients pour 6 personnes :

- 8 tranches de jambon cuit *
- 8 chicons *

Pour la sauce :

- 0,5 litre de lait *
- 3 cuillères à soupe de beurre *
- 70 g Fromage râpé *
- 1 jaune d'œuf *
- 3 cuillères à soupe de farine *
- Sel et poivre *

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Préparation :

- Ôter le cœur dur des chicons et faites les cuire 20 min à couvert dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Retirer les chicons de la casserole et les faire égoutter dans une passoire.
- Appuyer sur les chicons avec une cuillère pour en extraire un maximum d'eau. Enroulez chaque chicon dans une tranche de jambon.
- Disposer ensuite les roulades dans un plat à four.
- Préparer une sauce au fromage : dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine. Ajouter le lait petit à petit en mélangeant pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Laisser mijoter jusqu'à obtention d'une sauce bien épaisse. Intégrer ensuite 1/3 du fromage râpé dans la sauce et assaisonner de sel et de poivre.
- Verser la sauce au fromage sur les roulades. Parsemer avec le reste du fromage râpé et faire dorer quelques minutes au four sous le grill.

Avec les Caritas Buttek,

Cuisinons de bons petits plats.



Gratin de pain perdu aux poires

Réalisation :

Difficulté : Facile Cuisson : 20 minutes

Préparation : 20 minutes Coût : €



Allergènes: 1- blé , 3- œufs, 7- lactose

Ingrédients pour 6 personnes :

- 12 tranches de pain brioché légèrement rassis
- 6 belles poires bien mûres *
- 5 œufs *
- 30 cl de lait *
- 50 gr de sucre *
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 noix de beurre *
- Raisins secs (facultatif)

***Aliments disponibles dans les Caritas Buttek**

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C.

Peler les poires et les couper en 4.

Retirer le cœur et couper les poires en lamelles.

Battre les œufs en omelette avec la cannelle.

Faire chauffer le lait avec la moitié de sucre. Lorsque le lait frémit, le retirer du feu et le verser dans une assiette.

Beurrer un plat à gratin. Tremper les tranches de brioche dans l'œuf battu, puis dans le lait.

Déposer les tranches de brioche dans le plat, en intercalant avec des lamelles de poire.

Fouetter le reste de lait et le reste d'œuf battu et répartir sur la brioche et les poires.

Enfourner pendant 15 à 20 minutes.

Sortir du four, saupoudrer de sucre. Servir tiède.



Bon appétit !