

CUISINE 23

En ce début d'Euro, on sort les crampons, maillots et drapeaux pour soutenir nos Diables. Afin de ne pas flancher devant les buts, on prévoit des plateaux repas musclés, prêts en 10 minutes!

TEXTE MICHÈLE RAGER

Goooooooooaaaaal!


UNE TARTINADE COCO-THON POUR COURIR DURANT 90 MINUTES

Mélangez 1 oignon rouge émincé, 1/2 piment, 1 pincée de curry, 200g de noix de coco râpée, 1 boîte de thon au naturel et le jus de 1 citron vert. Servez sur des toasts.
 → Les conserves de poissons (anchois, sardine, thon...) nous sauvent pour un plat vite fait, rassiant et digeste. Sur fish-tales.com, la marque du chef Bart van Olphen, engagé dans la pêche durable, se retrouve toute l'inspiration nécessaire. **Fish Tales, à pd 1,99 €, en grandes surfaces.**

FAITES DU BRUIT!

Mange-debout en forme de tonneau qui se transforme en barbecue, **Barbecue, 249 €, barbecue.com.**

PAS DE MATCH SANS NUGGETS!

Trempez des morceaux de poulet (2 filets) dans 20g de farine puis dans 150g de chips grossièrement écrasées et enfin dans 2 œufs battus. Laissez cuire dans une poêle bien chaude.
 → Plus les chips sont riches en goût, plus le résultat final est détonnant. Autant dire qu'avec les saveurs « Pizza Hut » et autres temples de la gastronomie (KFC et Subway), on est au fast-food. **Lay's, 1,59 €/150g, en grandes surfaces.**


LA ZÉNITUDE DU BOUDDHA BOWL FACE AU PENALTY

Prévoyez (pour 2) 100g de mâche, 120g d'asperges, 100g de fèves, 100g de maïs, 60g de tranches de pomelo, 20g d'oignon rouge émincé et 80g de radis. Ajoutez 4 croustillants Boursin poivron, un trait d'huile d'olive et des graines de sésame.

→ On a craqué pour ces palets crousti-moelleux, composés de fromage Boursin, légumes, graines et zéro ingrédient cacra. En 5 minutes à la poêle, c'est prêt! **Croustillants Boursin poivron (notre préféré!) ou champignon, 3,49 €/6, en grandes surfaces.**


FAN NOIR-JAUNE-ROUGE

Coupez 250g de fromage de Chimay et 50g de jambon Ganda en rectangles. Assemblez-les (1 de chaque), tartinez de confit de figues puis de chapelure. Fixez avec des piques et réservez au congélateur, 30 min. Faites-les frire à 180°C (recette Didden).

→ Le confit est un mélange de fruits, d'alcool ou de vinaigre, peu sucré, qui apporte une touche d'originalité aux fromages, charcuterie, pâtés de viande... Sportif et gourmet, ça matche! **À pd 2 €, diddenfood.com**


LE FLAN BANANE, ÉNERGIE ET RÉCONFORT

Fouettez (pour 5 raviens) 1l de lait à la banane, 4 œufs et 100g de sucre. Enfourez, au bain-marie, à 180°C pour une mi-temps (45 min!).

→ Une ola pour ce lait banane: il est belge, sans sucre ajouté, avec du concentré de fruit (mais juste 1%). Doux, il améliore aussi les milkshakes, pancakes et gâteaux... **Joyvalle, 1,76 €, en grandes surfaces.**



La semaine prochaine
Quinoa, sarrasin, épeautre... Cuisinez les nouvelles céréales.