



Plein l'Assiette — Fiche d'inspiration

8 idées de mélanges secs (en pots)

Des pots qui dépannent : tu verses, tu ajoutes le liquide et tu cuisines.

Comment t'en servir

- Choisis 2 recettes à tester cette semaine (pas les 8).
- Écris sur le pot : liquide + temps de cuisson.
- Garde une version "doux" et une version "plus relevé" pour plaire à tout le monde.

Les 8 pots (format Mason 500 ml à 1 L)

1) Soupe express lentilles corail-cari

Dans le pot (sec) : Lentilles corail + bouillon en poudre (ou épices) + cari doux + ail/oignon séché.

Pour cuisiner : Ajouter : bouillon/eau + carottes en dés. Cuisson : 15-20 min.

2) Chili végétarien rapide (sans trempage)

Dans le pot (sec) : Lentilles brunes + épices chili + cumin + paprika + sel.

Pour cuisiner : Ajouter : tomates en conserve + eau + maïs/poivron. Cuisson : 25-30 min.

3) Orge "minestrone"

Dans le pot (sec) : Orge perlé + herbes italiennes + ail/oignon séché + flocons de piment (option).

Pour cuisiner : Ajouter : bouillon + légumes (céleri, carottes) + haricots en conserve. Cuisson : 35-40 min.

4) Quinoa taco (base bol-repas)

Dans le pot (sec) : Quinoa + épices taco + sel + coriandre séchée (option).

Pour cuisiner : Ajouter : eau/bouillon. Servir avec : haricots, salsa, fromage, laitue.

5) Couscous méditerranéen minute

Dans le pot (sec) : Couscous + raisins secs + herbes + zestes séchés (option) + sel.

Pour cuisiner : Ajouter : eau bouillante + huile d'olive. Repos : 5 min. Ajouter : pois chiches.

6) Gruau "matin pressé"

Dans le pot (sec) : Flocons d'avoine + graines (chia/lin) + cannelle + fruits séchés.

Pour cuisiner : Ajouter : lait/boisson végétale. Option : yogourt. Repos : 5 min (ou nuit).

7) Pancakes maison (mélange sec)

Dans le pot (sec) : Farine + poudre à pâte + sucre + pincée de sel + cannelle (option).

Pour cuisiner : Ajouter : oeuf + lait + huile. Cuisson : 2-3 min/côté.

8) "Trempe" épices ranch (base)

Dans le pot (sec) : Mélange herbes (aneth, persil) + ail/oignon en poudre + poivre + sel.

Pour cuisiner : Ajouter : yogourt nature (ou mayo + yogourt). Repos : 10 min. Parfait avec crudités.

Astuce : Si tu veux que ce soit vraiment "dépanneur", garde toujours : tomates en conserve + bouillon + 1 légume "volume" (carottes/oignons/chou).