

Recettes simples

- [Sauce](#)
 - [Bolognaise maison](#)
- [Soupes](#)
 - [Soupe au butternut](#)
 - [Soupe aux courgettes et patates](#)
 - [Soupe aux poireaux et courgettes](#)
- [Au bœuf](#)
 - [Riz au bœuf](#)
 - [Nouilles au bœuf](#)

Sauce

Sauce

Bolognaise maison

Composition

Ingrédients	Assaisonnement
500g de viande hachée 3~4 tomates 1/2~1 oignon Concentré de tomates	Origan Herbes de provence

Étapes

1. Couper tomates, oignon, ail et faire revenir dans le wok avec de l'huile.
2. Cuire la viande au beurre avec sel, poivre.
3. Quand le mélange de tomate commence à faire de la sauce, ajouter le concentré, un bouillon de poule et les herbes.
 1. Ajouter de l'eau si pas assez liquide et sucre si trop acide et maggi si pas assez salé.
5. Mettre un peu d'eau des pates pour liquidifier la sauce.
6. Mélanger le tout un peu avant de mélanger avec les pates.

Soupes

Soupes

Soupe au butternut

Composition

Ingrédients

1 butternut
1 boîte de châtaignes

Assaisonnement

Poivre
Maggi

Étapes

1. Percer le butternut avec une fourchette
2. Passer le butternut au micro-onde 1 à 2 minutes
3. Éplucher le butternut
4. Couper le butternut en 2, le vider et le couper en dés
5. Faire cuire du butternut un quart d'heure dans l'eau bouillante
6. Préparer environ 60cl de bouillon
7. Mixer le butternut en plusieurs fois en ajoutant un peu de bouillon et quelques châtaignes à chaque mixage
8. Assaisonner avec du poivre et du maggi.

Soupe aux courgettes et patates

Composition

Ingrédients	Assaisonnement
2 courgettes 5 à 10 patates 1 / 2 boîte de petits pois 1 / 2 oignon	Poivre Maggi

Étapes

1. Éplucher les patates et les mettre à cuire dans l'eau
2. Éplucher les courgettes
3. Couper les courgettes en 2 et les couper en lamelle
4. Couper un demi oignon en lamelle
5. Ajouter les courgettes et l'oignon dans l'eau des patates
6. Préparer environ 60cl de bouillon
7. Une fois cuit, mixer les courgettes, les patates et l'oignon avec une gousse d'ail en plusieurs fois en ajoutant un peu de bouillon à chaque mixage
8. Refaire chauffer le tout en ajoutant une demi boîte de petits pois
9. Assaisonner avec du poivre et du maggi.

Soupes

Soupe aux poireaux et courgettes

Composition

Ingrédients

1 poireau
2 courgettes
1 / 2 oignon

Assaisonnement

Poivre
Maggi

Étapes

1. Éplucher les courgettes
2. Couper les courgettes en 2 et les couper en lamelle
3. Couper le poireau en enlevant le haut de la tête et la racine
4. Ajouter les courgettes, le poireau et l'oignon dans l'eau des patates
5. Préparer environ 60cl de bouillon
6. Une fois cuit, mixer les courgettes, le poireau et l'oignon avec une gousse d'ail en plusieurs fois en ajoutant un peu de bouillon à chaque mixage
7. Refaire chauffer le tout en ajoutant une demi boîte de petits pois
8. Assaisonner avec du poivre et du maggi.

Au bœuf

Au bœuf

Riz au bœuf

Composition

Ingrédients	Assaisonnement
2 bifsteaks 400g de riz 1 poivron 2 carottes 1/2 oignon 1 gousse d'ail	Poivre Paprika Sauce soja salée Huile de tournesol

Étapes

1. Mettre à cuire le riz
2. Coupez les steaks en lamelles
3. Mélanger dans un plat les steaks avec du poivre, du paprika, une cuillère à soupe d'huile de tournesol et de la sauce soja salée
4. Couper le poivron en lamelle
5. Raper les carottes
6. Rincer le riz puis faire fondre du beurre dedans le temps de finir le reste
7. Faire cuire les légumes dans un wok
8. Une fois les légumes assez cuits, ajouter les steaks
9. Une fois les steaks cuits, ajouter le riz et laisser le tout réchauffer à feu doux en mélangeant bien

Au bœuf

Nouilles au bœuf

Composition

Ingrédients	Assaisonnement
2 bifsteaks 200g de nouilles chinoises 1 poivron 2 carottes 1/2 oignon 1 gousse d'ail	Poivre Paprika Sauce soja salée Huile de tournesol Sel Maggi Maizena

Étapes

1. Coupez les steaks en lamelles
2. Mélanger dans un plat les steaks avec du poivre, ciboulette, du paprika une cuillère à soupe d'huile de tournesol et de la sauce soja salée
3. Couper le poivron en lamelle
4. Raper les carottes
5. Faire cuire le steak dans une poêle
6. Faire cuire les légumes dans un wok en assaisonnant
7. Mettre de l'eau à bouillir pour les nouilles
8. Une fois les légumes assez cuits et les steaks cuits, ajouter les steaks dans le wok
9. Faire cuire les nouilles en retirant la casserole du feu
10. Bien égoutter les nouilles
11. Ajouter les nouilles et laisser le tout réchauffer à feu doux en mélangeant bien