



10 idées de recettes équilibrées prêtes en moins de 15 minutes

Vous n'aimez pas cuisiner ? Vous manquez de temps ?

Bonne nouvelle : manger équilibré ne veut pas dire passer des heures en cuisine ! Voici quelques astuces et 10 idées de repas complets à préparer en moins de 15 minutes.

✓ Astuces pour gagner du temps

- Planifiez vos repas à l'avance
- Gardez des ingrédients pratiques dans vos placards :
 - Légumes surgelés, conserves de légumineuses
 - Pâtes ou céréales précuites, œufs, thon en boîte
- Préparez un peu plus le soir pour le lendemain
- Composez vos repas avec :
- 🍳 1 source de protéines + 🍷 1 féculent ou légumineuse + 🥬 des légumes

1. Salade de lentilles, feta et carottes râpées

Ingrédients : Lentilles en boîte, carotte râpée, feta, huile d'olive, vinaigre, herbes, graines.

Préparation : Mélangez tous les ingrédients, tièdes ou froids, assaisonnez.

Astuce : Utilisez des lentilles déjà cuites en sachet vapeur pour gagner encore plus de temps.

2. Tartines œufs - avocat - pain complet

Ingrédients : Pain complet, 2 œufs mollets, ½ avocat, citron, sel, graines.

Préparation : Écrasez l'avocat, tartinez le pain, ajoutez les œufs et les graines.

Astuce : Faites cuire plusieurs œufs à l'avance pour les conserver 3 à 4 jours au frigo.

3. Pâtes au thon, épinards et tomates cerises

Ingrédients : Pâtes complètes, thon, épinards, tomates cerises, huile d'olive, citron.

Préparation : Faites cuire les pâtes, ajoutez les autres ingrédients, mélangez.

Astuce : Préférez des épinards surgelés en galets : pas besoin de les laver ni couper.

4. Poêlée de crevettes aux légumes

Ingrédients : Crevettes, légumes surgelés, sauce soja, ail, gingembre.

Préparation : Faites sauter légumes et crevettes avec les assaisonnements.

Astuce : Les crevettes précuites se réchauffent en 2-3 minutes à la poêle.

5. Wrap pois chiches - crudités - yaourt

Ingrédients : Wrap complet, pois chiches, yaourt nature, épices, crudités.

Préparation : Écrasez pois chiches et yaourt, ajoutez les crudités, roulez.

Astuce : Variez les épices (cumin, curry, paprika) pour ne jamais vous lasser.

6. Omelette champignons - épinards

Ingrédients : 2 œufs, champignons, épinards, huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Faites revenir les légumes, ajoutez les œufs battus, cuisez doucement.

Astuce : Utilisez des légumes en boîte ou surgelés pour aller plus vite.

7. Bol riz – avocat – 2 œufs durs – crudités

Ingrédients : Riz complet, 2 œufs durs, avocat, crudités, sauce yaourt-citron.

Préparation : Disposez les éléments dans un bol, ajoutez la sauce.

Astuce : Le riz complet précuit (sachet micro-ondes) est prêt en 2 minutes.

8. Soupe froide concombre – menthe – yaourt

Ingrédients : Concombre, yaourt nature, citron, menthe, sel, poivre.

Préparation : Mixez tous les ingrédients, servez bien frais.

Astuce : Préparez-en une grande quantité à conserver 2 jours au frais.

9. Boulgour – courgette râpée – œuf

Ingrédients : Boulgour précuit, courgette râpée, 1 à 2 œufs, herbes, huile d'olive.

Préparation : Faites revenir la courgette, ajoutez le boulgour, cuisez les œufs par-dessus.

Astuce : Râpez plusieurs courgettes à l'avance et conservez-les 2-3 jours au frais.

10. Tacos poulet – crudités – yaourt citronné

Ingrédients : Galette, restes de poulet ou filet, crudités, yaourt, citron.

Préparation : Garnissez la galette, ajoutez la sauce, pliez ou roulez.

Astuce : Utilisez des restes de poulet rôti ou du blanc de poulet émincé surgelé.

✔ Conseils bonus pour manger équilibré sans stress

🕒 Cuisinez un peu plus pour les jours suivants: préparer un peu plus de riz, de légumes ou d'œufs durs permet de composer plusieurs repas sans tout recommencer à zéro.

🍳 Profitez du week-end pour un peu de "meal prep" : découpez des légumes, cuisez des féculents ou préparez 2-3 plats de base à assembler en semaine : cela vous fera gagner un temps précieux.

🍳 Gardez des ingrédients "SOS" dans votre frigo ou placard: pois chiches, œufs, wraps, yaourt nature, crudités prêtes à l'emploi... pratiques et rapides, ils sauvent les repas de dernière minute.

🥬 Les surgelés sont vos alliés : légumes natures, poissons, filets de volaille : pas besoin d'éplucher ni de couper, ils vont directement à la poêle.

🍷 Jouez avec les assaisonnements : citron, épices, herbes, vinaigre aromatisé, huile de noix : variez les saveurs pour des plats simples mais jamais monotones.