

BOULETTES À LA PROVENÇALE EXPRESS



Aubergine
x 1



Chair à saucisse
200 g



Courgettes
x 2



Poivron
x 1



Herbes de Provence
1 cuil. à soupe

UNE BOITE DE TOMATES
PELEES AU JUS
400 G

GRAINES DE COUSCOUS
MOYEN (320g)



Sel, poivre



Pour 30 convives
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

0 € 60/pers.

- Façonnez 12 boulettes avec la **chair à saucisse**. Coupez l'**aubergine**, les **courgettes** et le **poivron** en morceaux.

Faites revenir les légumes à l'huile (olive/tournesol...) dans un faitout.

Ajoutez les boulettes, faites les revenir.

Ajoutez 15 cl d'eau (x 8). Portez à ébullition, ajoutez une boîte de tomates pelées (x 6 ou 7)

Ajoutez les herbes de Provence, sel et poivre

TORTELLINIS AUX OLIVES EXPRESS



Tortellinis
(au jambon cru) 2 barquettes



Tomates
x 2



Crème liquide
40 cl



Tapenade
2 cuil. à soupe

A la place , On peut
utiliser une boîte de
tomates pelées au jus
400 g

👤👤👤👤 Pour 30 convives
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

1€/pers.

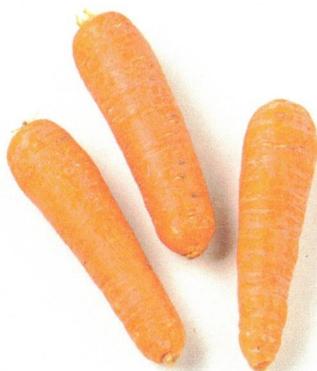
- Coupez les **tomates** en morceaux et mélangez-les avec les **tortellinis**, la **crème** et la **tapenade** dans un saladier.

Mettez la tapenade et les tomates (égoutées si en boîte) dans un faitout, portez à ébullition puis réduisez le feu, ajoutez les tortellinis, surveillez la cuisson pour éviter la coagulation. Pour le sel : goûtez la préparation et ajoutez du sel si nécessaire

BLANQUETTE DE LÉGUMES AU JAMBON



Champignons de Paris
½ barquette (125 g)



Carottes
x 2



Jambon blanc
2 tranches



Crème liquide
40 cl



Petits pois
100 g (surgelés)

RIZ 240 G

 **Sel, poivre**

 **Pour 30 convives**
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 35 min

0 €75/pers.

- Épluchez les **carottes**, coupez-les en fines rondelles. Lavez et émincez les **champignons**. Mettez-les dans une grande poêle avec la **crème** et 20 cl d'eau. Salez, poivrez et laissez cuire 20 min à feu doux à partir de l'ébullition.
- Ajoutez les **petits pois** et le **jambon** en morceaux et faites cuire 10 min de plus à feu doux. Dégustez avec du riz.

PAËLLA À LA SAUCISSE



Saucisses fumées
x 3



Riz
300 g



Coulis de tomate
10 cuil. à soupe



Herbes de Provence
2 cuil. à soupe



Sel, poivre



1 filet d'huile d'olive



Pour 30 convives
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

1€/pers.

20

- Mettez les **saucisses** coupées en rondelles, le **riz**, le **coulis de tomate** et les **herbes de Provence** dans une poêle avec 80 cl d'eau.
- À ébullition, laissez cuire 15 min à feu doux en remuant de temps en temps. 5 min avant la fin de la cuisson, arrêtez de remuer.
- Salez, poivrez et dégustez avec 1 filet d'**huile d'olive**.

HACHIS PARMENTIER



Bœuf haché
200 g



Pommes de terre
x 5 (moyennes)



Concassé de tomates
1 petite boîte (400 g)



Fromage râpé
2 poignées



Thym séché
1 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

 **Pour 30 convives**
X 8 les quantités

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h

0 € 95/pers.

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez et coupez les **pommes de terre** en petits cubes. Mélangez-les avec le **bœuf haché**, le **concassé de tomates**, le **thym** et le **fromage râpé** dans un plat à gratin.
- Salez, poivrez et enfournez 1 h.

PAËLLA AU FOUR



Merguez
x 8



Courgettes
x 2



Tomates cerise
250 g



Riz
800 g *Plutôt 560g*



Safran
2 dosettes (en poudre)

On peut remplacer le safran par du curcuma ou du ras al hanout jaune

 **Sel, poivre**

 : 8 *Pour 30 convives
X 4 les quantités*

Préparation : 5 min

Cuisson : 45 min

0 € 80/pers.

- Préchauffez le four à 180°C.
- Mélangez les **merguez** coupées en 2 et les **courgettes** en morceaux avec les **tomates cerise**, le **safran** et le **riz** dans un plat à four. Ajoutez 1,5l d'eau, salez et poivrez.
- Enfournez 45 min et dégustez.

COURGETTES À LA BOLOGNAISE



Chair à saucisse
250 g



Courgettes
x 4



Concassé de tomates
1 petite boîte (400 g)



Estragon
3 cuil. à café

PÂTES: Coquillettes ou
Macaronis ou Pennes
400 g



Sel, poivre



Pour 30 convives
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

0 € 95/pers.

- Coupez les **courgettes** en bâtonnets et faites-les cuire 20 min à feu moyen dans une poêle avec la **chair à saucisse** façonnée en boulettes, le **concassé de tomates** et 20 cl d'eau.
- Ajoutez l'**estragon**, salez, poivrez et dégustez avec des pâtes. Pâtes cuites à part

POULET À LA MOUTARDE



Blancs de poulet
x 2



Tomates
x 2

A la place, On peut utiliser une boîte de tomates pelées au jus
400 g



Moutarde à l'ancienne
3 cuil. à soupe



Crème liquide
20 cl

PATES: Coquillettes ou Macaronis ou Pennes
400 g

 **Poivre**

 **Pour 30 convives**
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

0 € 90/pers.

- Coupez le **poulet** et les **tomates** en petits morceaux puis mettez-les dans une poêle avec la **crème** et la **moutarde**.
- Portez à ébullition et faites cuire 10 min à feu doux.
- Poivrez et dégustez avec des pâtes. **Pâtes cuites à part**

CURRY DE LENTILLES



Saucisses fumées
x 2



Lentilles
180 g



Curry
1 cuil. à soupe

Choisir un curry doux !



Petits pois
200 g (surgelés)



Yaourt à la grecque
x 1

 **Sel, poivre**

 **Pour 30 convives**
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

0 € 60/pers.

- Mettez les **lentilles**, les **saucisses coupées** en rondelles et 60 cl d'eau dans une cocotte. Faites cuire 25 min à feu doux à partir de l'ébullition.
- Ajoutez les **petits pois** et faites cuire 5 min de plus. Stoppez le feu, ajoutez le **yaourt à la grecque** et le **curry**, salez, poivrez et dégustez.

GNOCCHIS AU POTIRON ET AU BLEU



Soupe de potiron
40 cl



Gnocchis
2 barquettes



Bleu de Bresse
x 1

Pour la soupe de potiron prendre
une soupe de potiron en brique

 **Poivre**



Pour 30 convives
X 8 les quantités

Préparation : 2 min

Cuisson : 15 min

0€95/pers.

- Préchauffez le four à 200°C.
- Mettez les **gnocchis** dans un plat à four, versez la **soupe de potiron**, ajoutez le **bleu** coupé en morceaux et poivrez.
- Enfournez 15 min et dégustez.

CARBONARA AU THON



Œuf
1 jaune



Penne
350 g



Thon au naturel
1 boîte



Crème liquide
33 cl



Parmesan
50 g

 **Sel, poivre**

 **Pour 30 convives**
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

0 € 75 / pers.

- Faites cuire les **penne** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et mettez-les dans une poêle avec le **parmesan**, la **crème** et le **thon** égoutté. Salez, poivrez et laissez cuire 5 min en remuant.
- Ajoutez le jaune d'**œuf** hors du feu, mélangez et dégustez immédiatement.

POULET BASQUAISE



Blancs de poulet
x 2



Poivron
x 1



Tomates
x 2



Chorizo
4 tranches

RIZ : 240 g



Sel, poivre



1 cuil. à soupe d'huile



Pour 30 convives
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min

0€80/pers.

- Découpez les tranches de **chorizo** en 2 et coupez le **poivron**, le **poulet** et les **tomates** en morceaux. Faites saisir l'ensemble 5 min dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'**huile** à feu vif et laissez cuire 20 min à feu doux en remuant de temps en temps.
- Salez, poivrez et dégustez avec du riz.

CHILI VEGGIE



Haricots rouges
500 g en boîte



Cheddar râpé
2 poignées



Cumin
1 cuil. à café



Maïs
1 boîte (115 g)



Coulis de tomate
20 cl

RIZ : 240 g



Sel, poivre



Pour 30 convives
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson: 10 min

0€70/pers.

- Mélangez les **haricots rouges** avec le **coulis de tomate**, le **cumin**, le **maïs** et 10 cl d'eau dans une poêle.
- À ébullition, laissez cuire 5 min et ajoutez le **cheddar râpé**. Remuez une fois et faites cuire 5 min de plus.
- Salez, poivrez et dégustez avec du riz.

BOULETTES AU CURRY



Courgette
x 1



Curry
1 cuil. à soupe
Choisir un curry doux!



Chair à saucisse
200 g



Tomate
x 1



Lait de coco
25 cl

PÂTES:
Coquillettes ou
Macaronis ou
Pennes
400 g



Poivre

👤👤👤👤 Pour 30 convives
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

0 € 65/pers.

- Façonnez des boulettes avec la **chair à saucisse**. Coupez la **courgette** en morceaux et la **tomate** en quartiers et mettez l'ensemble dans une poêle avec le **lait de coco** et le **curry**.
- Poivrez et laissez cuire 10 min à feu doux pour que les **courgettes** restent croquantes.
- Dégustez avec des pâtes. **Pâtes cuites à part**

PORC À L'INDIENNE



Côtes de porc
x 2 (dans l'échine)



Riz basmati
300 g



Poivron
x 1



Choisir un curry doux!

Curry
1 cuil. à soupe



Petits pois
100 g (surgelés)

 **Sel, poivre**

 **Pour 30 convives**
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 45 min

0 € 60/pers.

- Préchauffez le four à 180°C. Peut se faire dans un faitout sur le feu
- Lavez le **riz** 2 fois à l'eau tiède, découpez les **côtes de porc** en petits morceaux et émincez le **poivron**. Mettez-les avec le **riz**, le **curry**, les **petits pois** et 70 cl d'eau dans un plat à gratin.
- Enfournez 45 min, remuez à mi-cuisson, salez, poivrez et dégustez.

COUSCOUS ROYAL



Courgettes
x 2



Pilons de poulet
x 4



Merguez
x 2



Pois chiches
¼ de boîte (environ 65 g)



Tomates
x 4



Ras-el-hanout
1 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

 **Pour 30 convives**
X 8 les quantités

Préparation : 5 min

Cuisson : 45 min

0 € 95/pers.

- Coupez les **merguez**, les **courgettes** et les **tomates** en morceaux et mettez-les avec les **pois chiches** égouttés, les **pilons de poulet**, le **ras-el-hanout** et 50 cl d'eau dans une cocotte. Salez et poivrez.

- Faites cuire 45 min à feu doux et dégustez avec de la semoule. **GRAINES DE COUSCOUS MOYEN (320g X 8)**