

4 repas prêts en moins de 15 minutes : Rapido chrono 1

Sur Instagram, j'ai lancé une série « **Rapido chrono** ».

Le concept est simple, vous proposez des repas :

- sains et gourmands
- prêts en moins de 10 ou 15 minutes
- avec plusieurs variantes pour que chacun se les approprie : VG, SG, pauvre fodmaps, etc.

Rapido chrono 1 : taboulé instantané protéiné & veggie (avec variantes sans gluten, sans tofu, etc.)

INGRÉDIENTS

- 60-100g de taboulé couscous (j'utilise [celui-ci](#), déjà tout prêt des herbes et tomates séchées)
- 1 à 2 crudités de notre choix et de saison (carotte, radis, tomates cerises, chou-rave, etc.)
- quelques olives déjà dénoyautées
- 100g de [tofu lacto-fermenté pesto](#)
- filet de jus de citron
- huile de notre choix (j'ai utilisé de la colza)

PRÉPARATION

❶ On commence par préparer le taboulé : il suffit de verser l'équivalent d'1,5 volume d'eau bouillante dessus.

En 5 minutes, le mélange sera prêt !

Pendant les 5 minutes où la semoule gonfle :

❷ On prépare une ou deux crudités de son choix : une poignée de graines germées, lamelles de carottes, endives, radis en morceaux.

❸ On découpe des olives (optionnel).

❹ On découpe du tofu en dés (j'ai pris une version lacto-fermentée au pesto, on peut prendre n'importe quelle autre référence !).

❺ On ajoute le tout dans l'assiette.

On sale et poivre (si l'on souhaite). On ajoute un filet de jus de citron et l'huile de notre choix.

VARIANTES

- **Taboulé** → peut-être remplacé par une semoule installée. Pour les intolérants au gluten : on peut opter pour de la polenta très fine.
- **Olive** → peut être remplacée par des morceaux d'avocat ou tomate séchée.
- **Tofu** → peut être remplacé par un oeuf au plat ou mollet (5 minutes), du thon émietté, etc.

Rapido chrono 2 • Pommes de terre, burrata et verdure

INGRÉDIENTS

- 2-3 pommes de terre (selon leur taille et notre faim)
- quelques feuilles de salade (ou épinard)
- quelques tomates séchées
- 1 boule de burrata
- filet de jus de citron
- huile de notre choix (j'ai utilisé de la colza)

PRÉPARATION

❶ On commence par lancer la cuisson des pommes de terre : après les avoir épluchées et coupées en morceaux, on les fait cuire à l'eau ou à la vapeur 10 minutes (en privilégiant des morceaux de taille petite à moyenne, la cuisson est moins longue).

Pendant que les pommes de terre cuisent :

❷ On lave et coupe notre salade. On la dispose dans notre assiette.

❸ On découpe des tomates séchées en petits morceaux.

❹ Une fois les pommes de terre cuites : on les égoutte et on les verse sur la laitue.

❺ On place la petite boule de burrata au centre de l'assiette et les morceaux de tomates séchées autour.

On sale et poivre (si l'on souhaite). On ajoute un filet de jus de citron et l'huile de notre choix.

VARIANTES

- **Pommes de terre** → peut-être remplacé par de la patate douce
- **Laitue** → peut-être remplacé par de la mâche ou des épinards
- **Tomates séchées** → peut être remplacée par des morceaux d'avocat ou d'olives.
- **Burrata** → peut être remplacé par des oeufs, un morceau de poulet, etc.

Rapido chrono 3 • Pâtes et sauce "reste de crème de légumes" (avec variantes veggie et sans gluten)

Cette recette permet de ré-utiliser un reste de crèmes de légumes qui se transforme en SAUCE. Pour info / rappel : les crèmes de légumes sont une préparation à base de légumes. Plus épaisse, onctueuse et crémeuse qu'une soupe, elles peuvent aussi se transformer et servir de SAUCES. [Les crèmes de légumes sont l'objet de mon 5e livre.](#)

INGRÉDIENTS

- 1 pavé de saumon
- pâtes 1/2 complètes
- reste d'une crème de légumes ([la recette de celle que j'ai utilisé est accessible gratuitement ici](#))

PRÉPARATION

- ❶ On commence par lancer la cuisson du saumon (au four en papillote) et des pâtes. Le temps de cuisson du saumon va dépendre de sa taille. Le temps de cuisson des pâtes dépend de leur forme + si elles sont demi-complètes, blanches ou complètes. Ici, mon saumon a cuit en 10 minutes : le même temps que mes fusilli 1/2 complètes.
- ❷ Une fois les pâtes cuites : on les égoutte, on les remet dans la casserole avec la sauce « crèmes de légumes ».
- ❸ On ajoute le saumon par dessus. Et voilà !

VARIANTES

- **Pâtes** → toutes formes, toutes farines (blé, maïs, riz, sarrasin, etc.).
- **Sauce** → peut être remplacée par une autre recette de crèmes de légumes, un pesto déjà prêt, etc. Plus d'une **trentaine de recettes de crèmes de légumes** sont disponibles gratuitement sur mon blog sur [cette page](#).
- **Saumon** → peut être remplacé par des oeufs mollets (5 minutes), du thon émietté, des dés de tofu poêlés, etc.

Rapido chrono 4 • Quinoa, courgette, oeuf mollé et sauce magique (avec variantes sans quinoa, VGL)

INGRÉDIENTS

- 60-100g de quinoa
- 1 courgette
- 2 œufs
- Pour la sauce : 1 cac de tamari + 1 cas d'huile (de notre choix) + 1/2 cac de graines de cumin + 1 cas de jus de citron + 1 cas de purée de sésame blanc (tahin)

PRÉPARATION

❶ On rince le quinoa à l'eau claire.

Petit conseil : mettre le quinoa à prétrempé (bol et eau) 2 à 12 heures avant permet de rendre le quinoa plus digeste.

Pré-trempé ou non, il faut toujours rincer le quinoa à l'eau claire pour retirer la saponine.

❷ On met le quinoa à cuire 10 minutes avec les rondelles de courgettes préalablement lavées et découpées en rondelles.

On utilise 1,5 de volume d'eau (exemple : si on met 60g de quinoa, on verse 90g d'eau. Si on utilise un récipient pour mesurer en volume, on multiplie aussi par 1,5 à vue d'oeil).

Pendant les 10 minutes de cuisson, on préparer la sauce et les oeufs :

❸ Sauce → on mixe 1 cas de purée de sésame avec 1 cac de tamari + 1 cas d'huile de notre choix + 1/2 cac de graines de cumin + 1 cas de jus de citron.

Cette sauce se conserve au frigo 3-4 jours donc on peut augmenter les quantités pour l'utiliser sur d'autres plats les prochains jours.

❹ Œufs → on les plonge 6-7 minutes dans l'eau bouillante.

❺ Une fois le tout cuit, on verse dans l'assiette !

VARIANTES

- **Quinoa** → peut-être remplacé par du riz, des pommes de terre.
- **Courgettes** → peut être remplacée par du brocolis, chou-fleur, etc.
- **Œufs** → peut être remplacé par du tofu en dés, tempeh, tranche de jambon, etc.