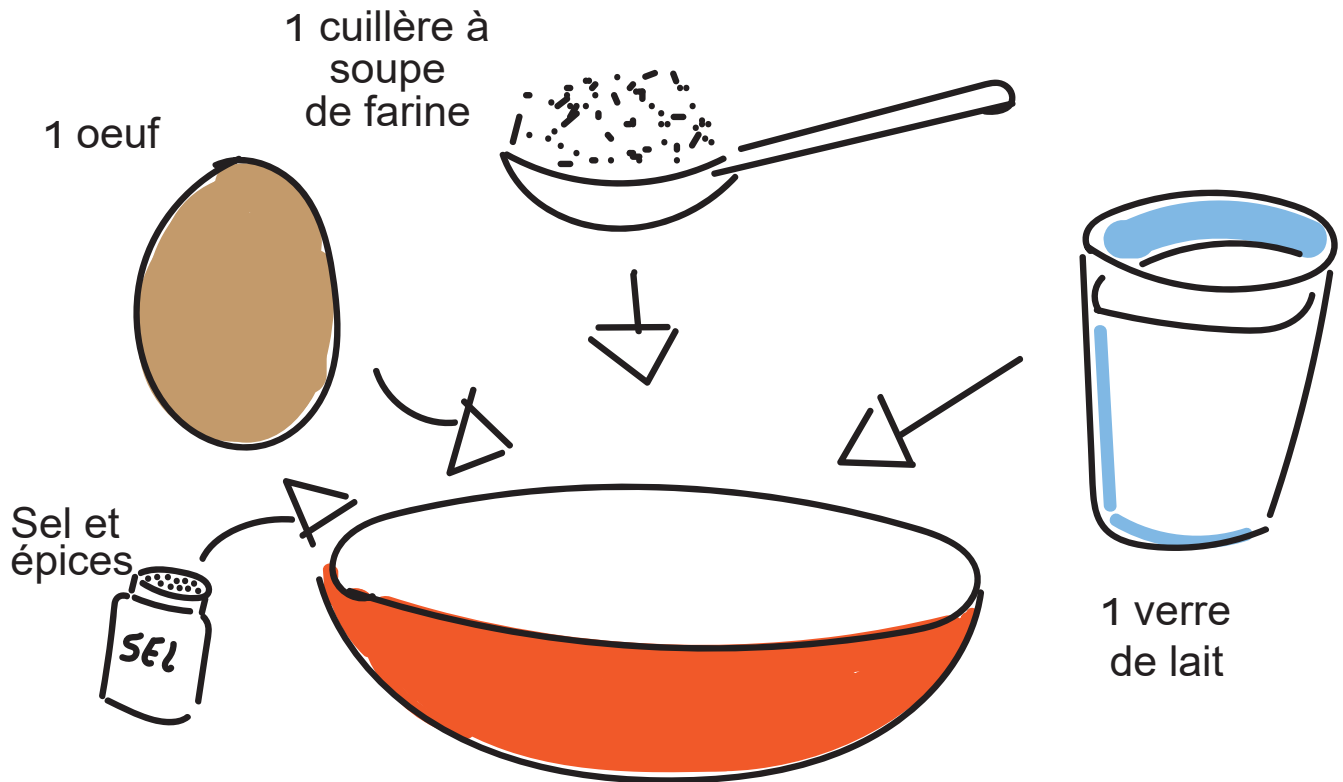
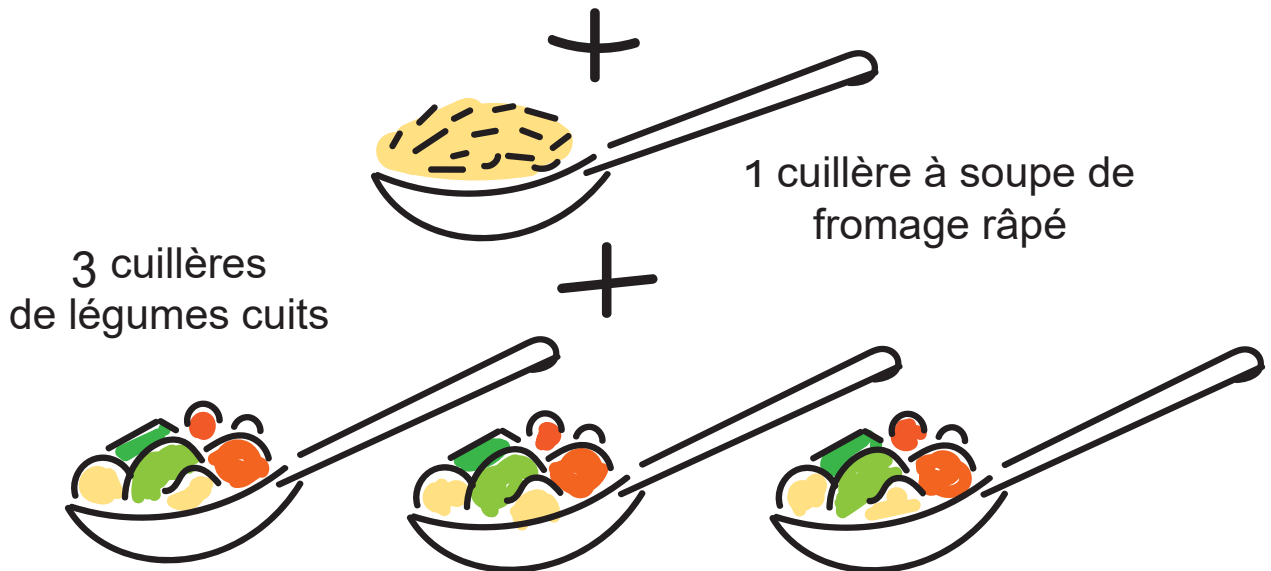


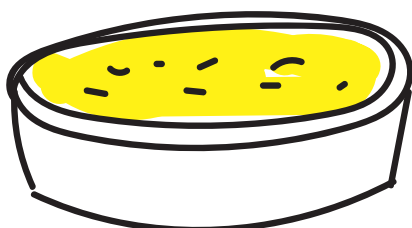
# Quiche sans pâte



Mélanger dans un saladier. Puis ajouter :

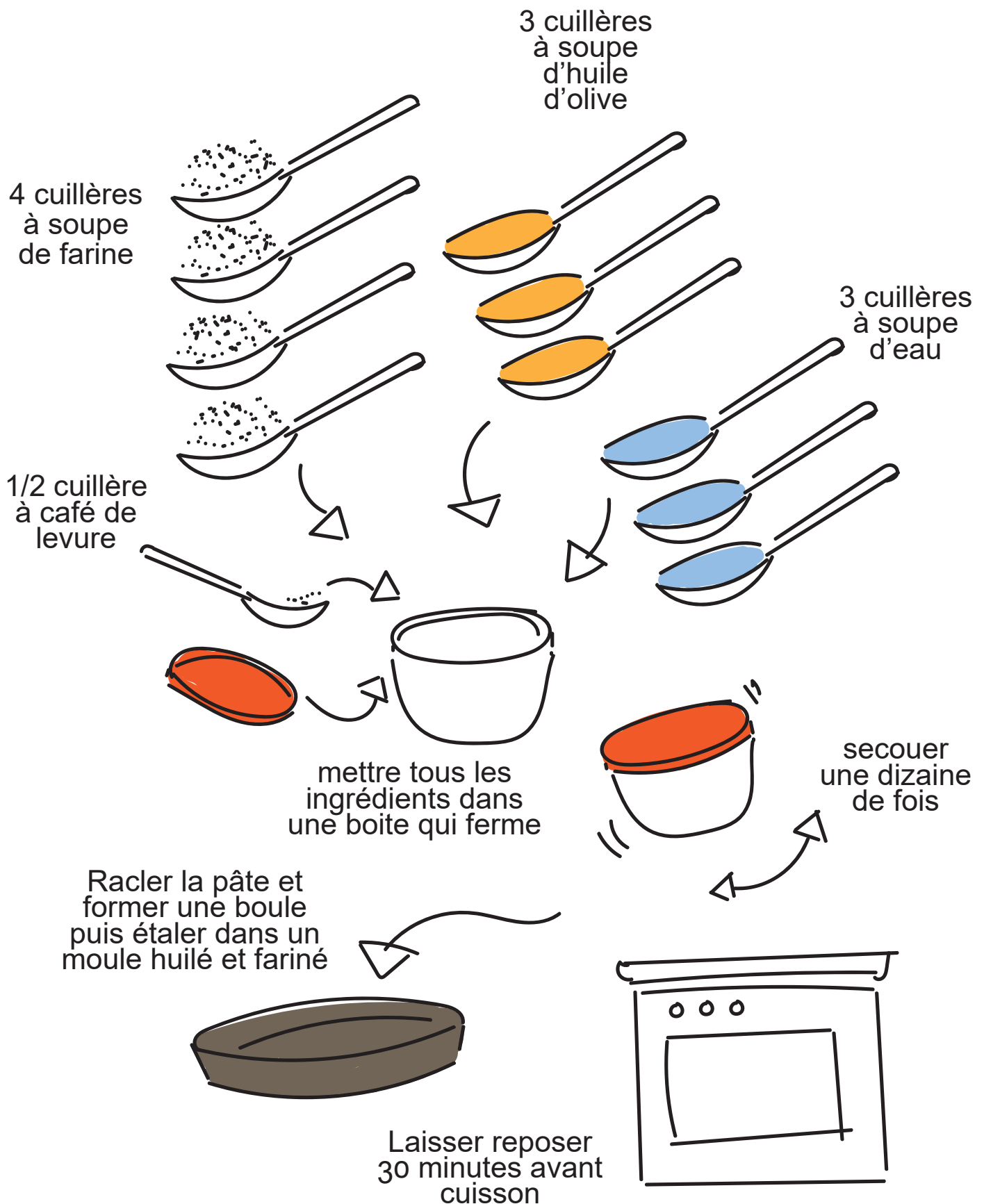


Verser le tout dans un petit moule huilée



Puis cuire au four pendant 20 à 30 minutes (thermostat 5 ou 6 ou 170°) ou 5 minutes au four micro-ondes

# Pâte brisée express



# Pâte à pizza

1 mug  
de farine



1 pincée  
de sel



1 cuillère  
à soupe  
d'huile  
d'olive



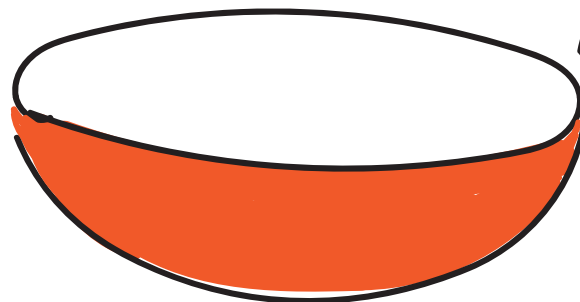
1 cuillère  
à café  
de levure  
boulangère  
déshydratée

Diluée  
dans un  
peu d'eau  
tiède

Commencer par  
mélanger farine,  
sel, huile et levure  
réhydratée.

Puis ajouter l'eau  
progressivement en  
mélangeant  
avec une cuillère  
jusqu'à l'obtention  
d'une pâte.

Terminer en  
pétrissant à la main



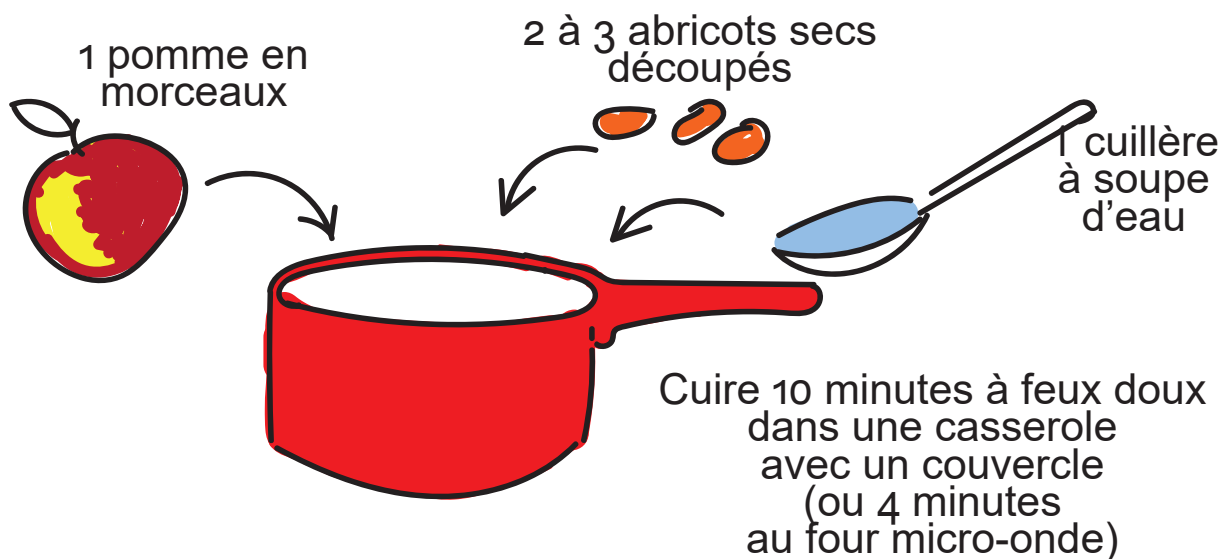
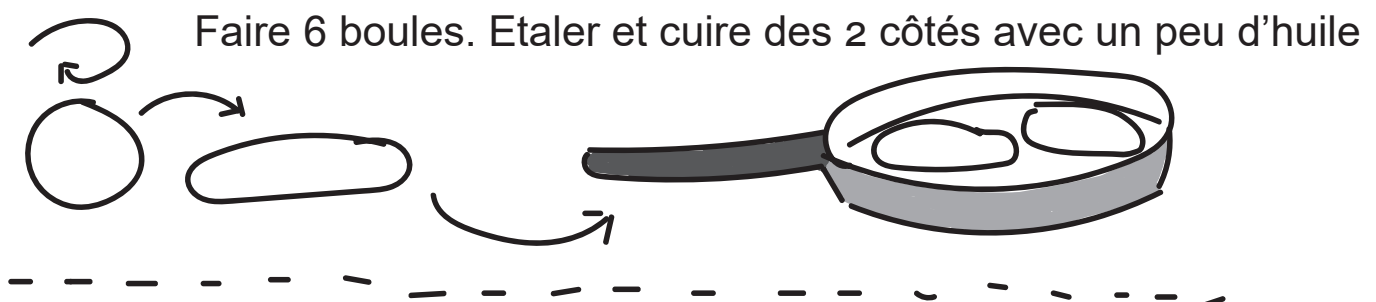
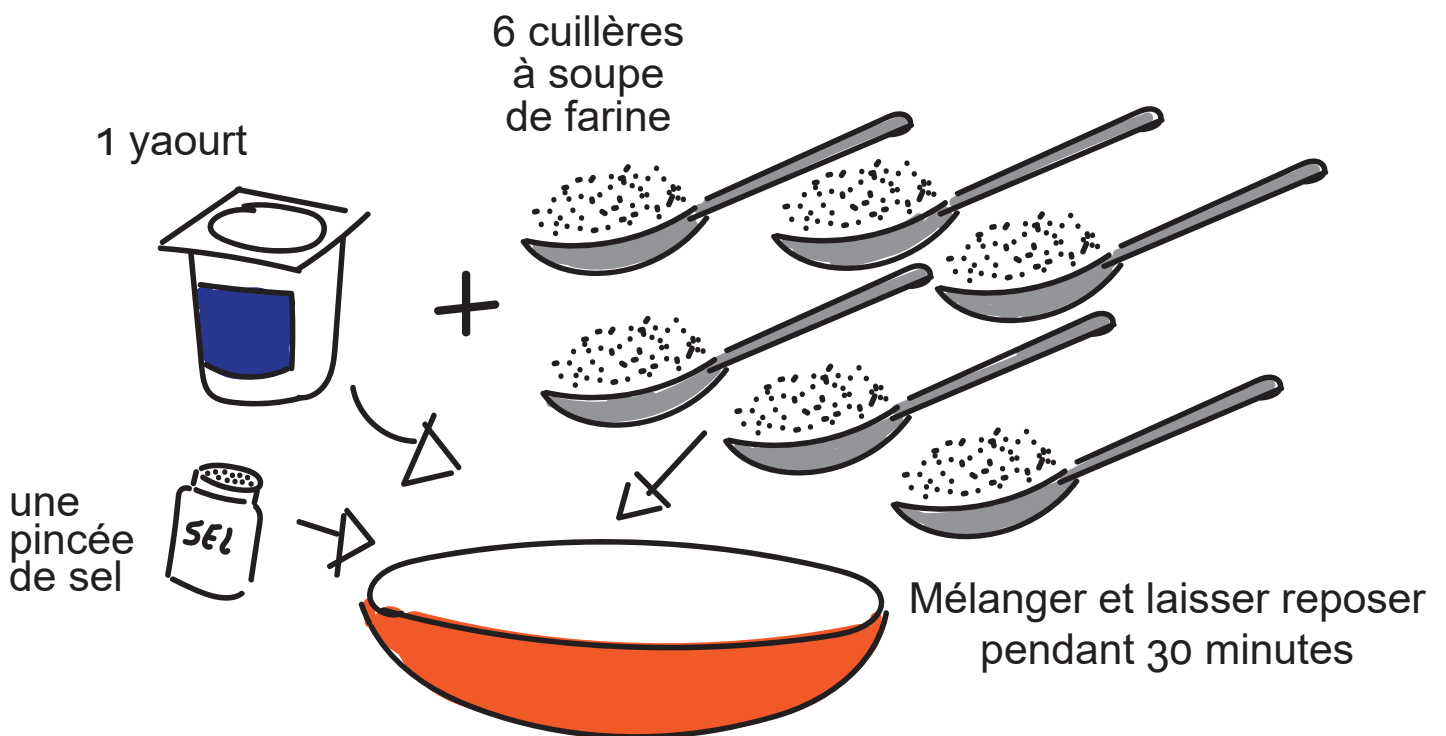
Environ  
1/2 verre  
d'eau

Laisser la pâte  
reposer  
2 à 3 heures.



Puis étaler dans un  
moule huilé et fariné,  
en appuyant  
régulièrement  
avec les doigts,

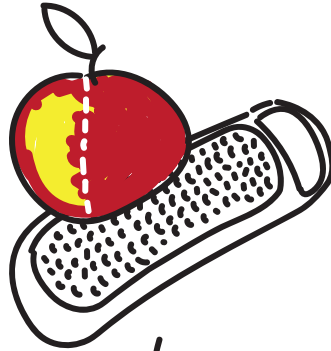
# Naan et compote



Déguster les naans avec la compote...

# Porridge réconfortant

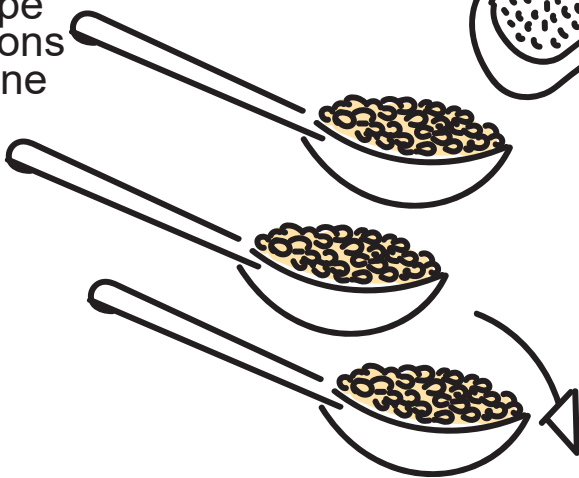
La moitié  
d'une pomme  
râpée (râpe à  
gros trous)



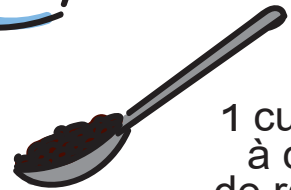
1 verre  
de lait



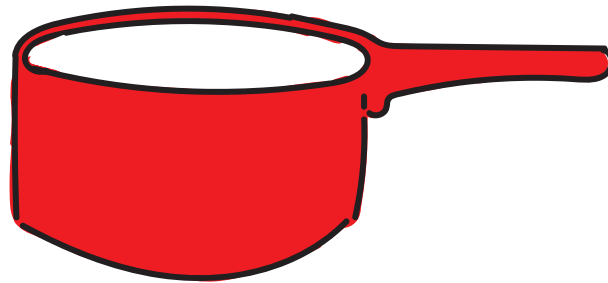
3 cuillères  
à soupe  
de flocons  
d'avoine



1 cuillère  
à café  
de raisins  
secs



Cuire à feu doux,  
en remuant  
avec une cuillère,  
pendant 5 à 8 minutes.



Stopper quand  
le mélange devient  
crèmeux

+

Ajouter 1 noisette  
de beurre avant  
de servir



Verser dans un bol  
et déguster

On peut varier les fruits  
selon les goûts

# Rillettes de maquereau

1 maquereau  
en boîte

quelques  
zests  
d'orange

Un peu  
d'aneth  
ou autres  
épices

2 cuillères  
à soupe  
d'huile

1/2 cuillère  
à café de  
moutarde

1 cuillère  
à soupe  
de jus de  
citron

Ecraser et mélanger  
les ingrédients  
avec une fourchette

Puis ajouter  
délicatement  
3 cuillères à soupe  
de yaourt ou de  
fromage blanc

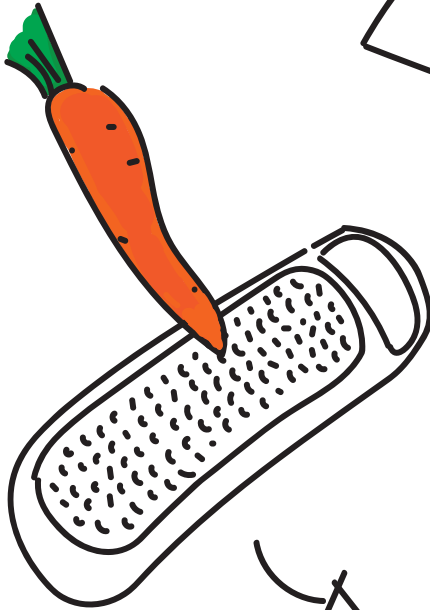
Déguster sur du pain, des galettes de sarrasin  
ou des pommes de terre

# Salade coleslaw

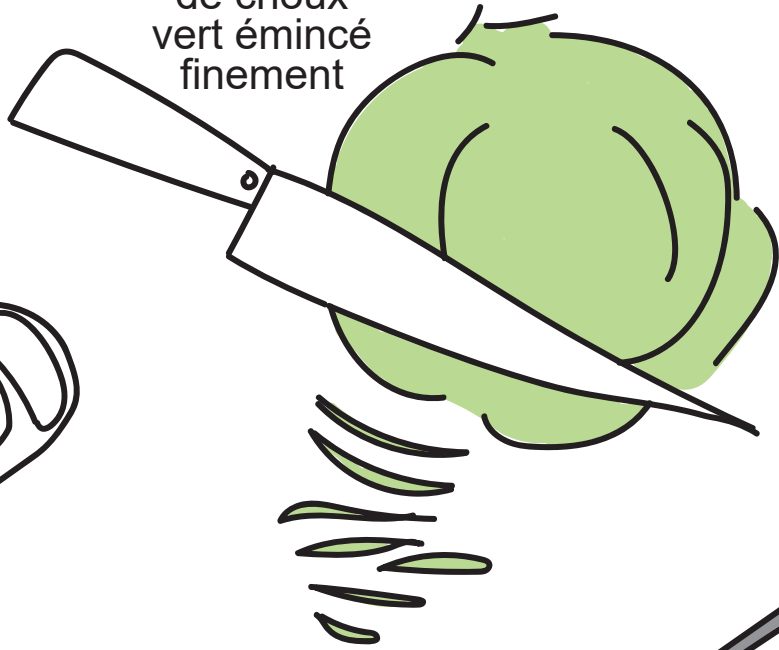
Commencer par faire la sauce yaourt dans le saladier, puis ajouter les autres ingrédients et mélanger délicatement

une petite carotte

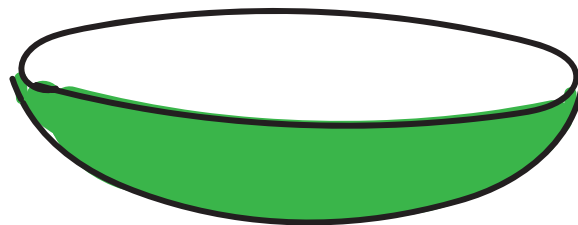
râpée avec une râpe à gros trous



un morceau de chou vert émincé finement



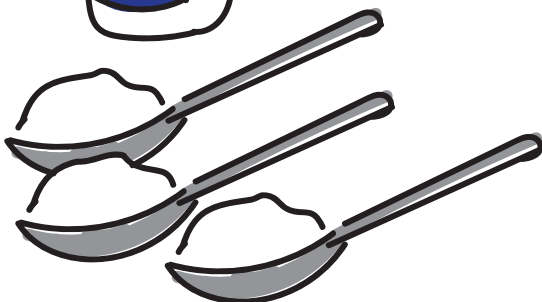
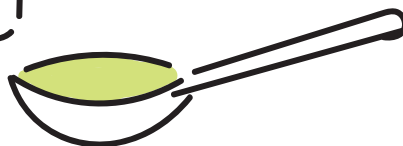
1 cuillère à soupe de raisins secs



+

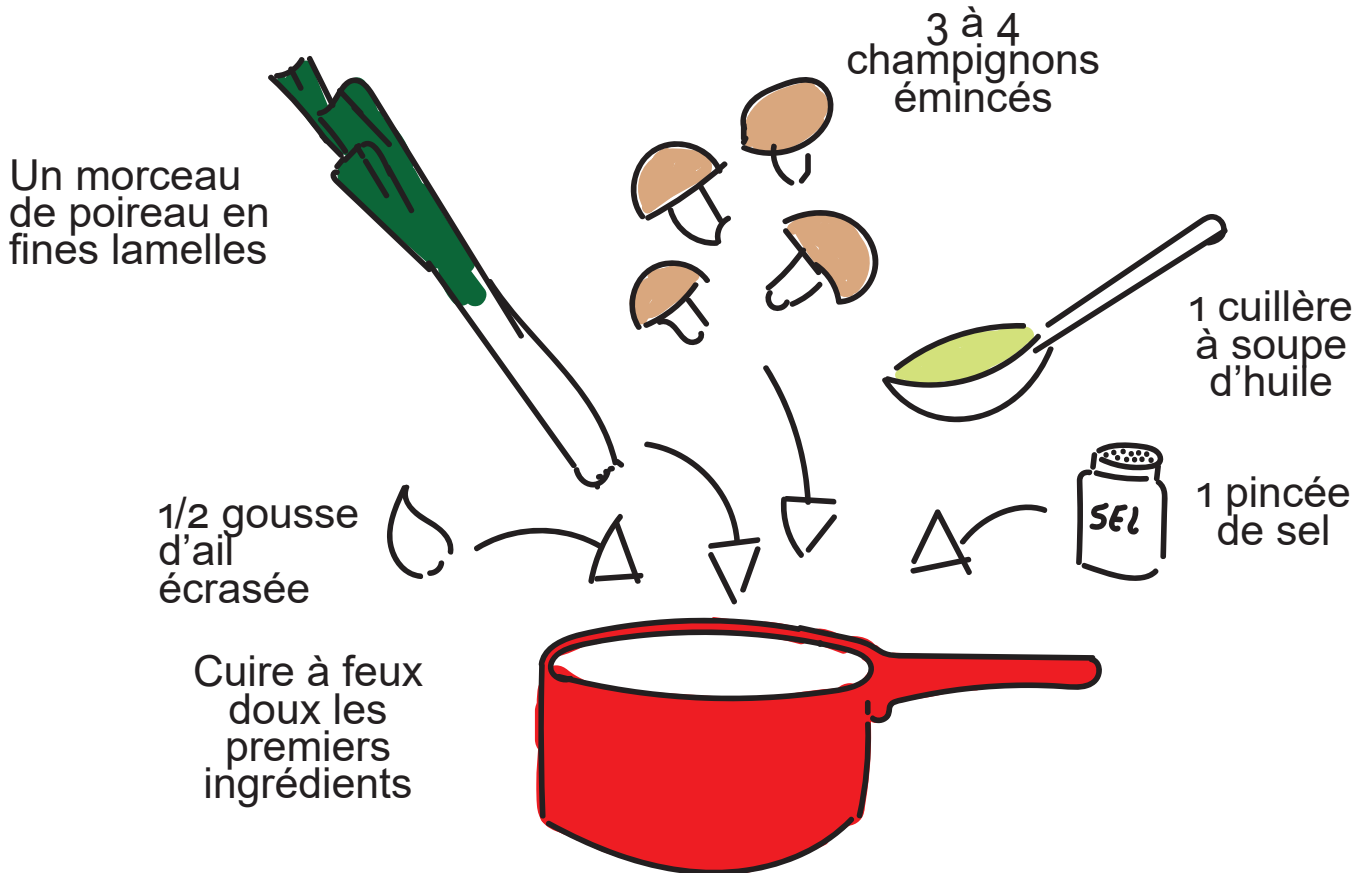


+

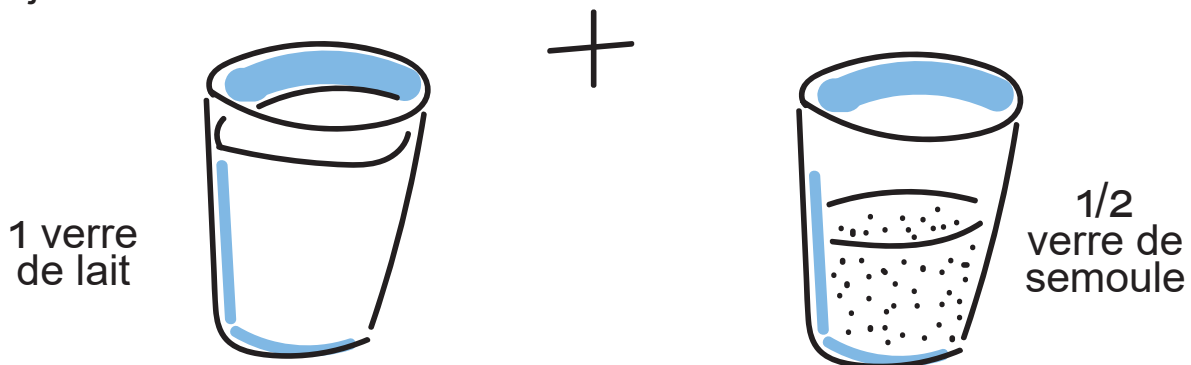


Mélanger délicatement 3 cuillères à soupe de yaourt, 1 cuillère à soupe d'huile, une pincée de sel et 1/2 cuillère à café de moutarde

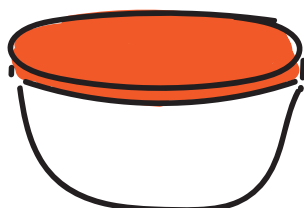
# Semoule aux légumes



Puis ajouter



Cuire encore 5 minutes à feu doux



Possible aussi au micro-onde dans un récipient fermé avec 1/2 verre de lait et tous les ingrédients



# Soupe douce



Faire revenir les légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile dans une petite casserole.

Puis ajouter l'eau et les lentilles. Remuer avec une cuillère, puis laisser cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes.  
Saler. Mixer avant de servir.

On peut ajouter un peu de crème ou de lait de coco.