

Table des matières

Préface	6
Conseils.....	7
Astuces pour gagner du temps	7
Organisation	8
1° Tout prévoir.....	8
2° Tout avoir	9
Les méthodes de cuisson rapides.....	9
Cuit-vapeur.....	9
Cocotte-minute	10
Poêle ou wok.....	10
Micro-ondes.....	10
Les recettes	11
Remarques.....	11
Abréviations.....	11
Recettes de base	12
1. La sauce vinaigrette allégée	12
2. Vinaigrette allégée épicée	12
3. La sauce au yaourt	13
4. La sauce façon mayonnaise	13
5. Vinaigrette au gingembre.....	14
6. La sauce façon béchamel allégée	14
7. Sauce dijonnaise : accompagne la dinde ou le steak.....	15
8. Sauce au curry : accompagne poisson et viandes blanches.....	15
9. Sauce Mornay.....	16
10. Sauce italienne : accompagne poisson, steak, poulet, légumes	16
Légumes et féculents	17
11. Betteraves à la feta	18
12. Concombre au yaourt et à l'ail	19

13. Écrasé de pommes de terre et d'épinards.....	20
14. Légumes à l'italienne	21
15. Légumes au paprika	22
16. Légumes sauce soja.....	23
17. Légumes vinaigrette	24
18. Écrasé de pommes de terre et d'épinards.....	25
19. Purée de carottes au cumin.....	26
20. Salade de céleri au yaourt et à la menthe	27
21. Semoule express au curcuma et aux herbes	28
22. Soupe de légumes express	29
23. Soupe miso au tofu.....	30
24. Smoothie au céleri et au brocoli	31
25. Soupe de concombre et betterave.....	32
26. Velouté de haricots verts	33
27. Velouté de pois chiche et tomates	34
Viande	35
28. Escalope au lait de coco.....	36
29. Escalope sauce champignons.....	37
30. Hot-dog de courgette	38
31. Moussaka rapide	39
32. Papillote de volaille multigoût	40
33. Poulet aux champignons rapide	41
34. Poulet sauce basquaise.....	42
35. Sauté de dinde aux champignons	43
Poisson.....	44
36. Crevettes au safran et légumes parfumés.....	45
37. Crevettes au whisky.....	46
38. Daurade royale à la vapeur	47
39. Filets de cabillaud à la moutarde	48

40. Limande sauce citron au micro-ondes.....	49
41. Moules à l'indienne	50
42. Papillote de poisson multigoût.....	51
43. Papillote de poisson et julienne de légumes au micro-ondes.....	52
44. Papillotes de poisson aux champignons	53
45. Poisson au micro-ondes	54
Plat complet.....	55
46. Casserole de thon à la provençale	56
47. Couscous express	57
48. Gratin d'aubergines et thon	58
49. Galette au sarrasin	59
50. Chili con carne	60
51. Fenouil au jambon	61
52. Lentilles au saumon.....	62
53. Minestrone	63
54. Nouilles sautées aux légumes et crevettes	64
55. Papillote de crevettes à la mexicaine	65
56. Pizza tortilla	66
57. Ragoût minute de haricots blancs	67
58. Ratatouille au jambon	68
59. Soupe miso au tofu.....	69
Salades composées et encas ultrarapides	70
60. Endives et pommes	71
61. Rillettes de thon express	72
62. Salade de crabe.....	73
63. Salade de crevettes et pois chiches	74
64. Salade de haricots verts et bacon	75
65. Salade de macédoine de légumes	76
66. Rillettes de thon express	77

67. Salade froide aux lentilles.....	78
68. Salade mexicaine au ketchup.....	79
69. Taboulé de légumes	80
70. Wraps.....	81
Dessert.....	82
71. Crème glacée aux fruits	83
72. Compote de pommes à la cannelle	84
73. Milkshake aux fruits	85
74. Papillote exotique	86
75. Salade de fruits.....	87
76. Semoule au lait au micro-ondes	88
77. Smoothie aux fruits	89
78. Sorbet aux fruits.....	90
79. Tapioca au lait.....	91
80. Tartines fraises-fromage frais.....	92
Index par ingrédients.....	93
Index par type de cuisson	94