

Comment cuisiner facile en mangeant bon et sain quand on manque de temps ?



Photo Trang Doan / Pexels

La Bpi a sélectionné pour vous des ouvrages autour de la cuisine qui vous permettront de cuisiner des recettes faciles, rapides et économiques pour cuisiner des plats avec des ingrédients de saison et des produits au prix abordables.

Comment cuisiner facile en mangeant bon et sain quand on manque de temps ?

La Bpi vous propose de découvrir des recettes faciles, rapides et économiques pour cuisiner des plats avec des ingrédients de saison et des produits pas chers. Vous allez vous régaler avec toutes ces recettes de cuisine simples et savoureuses. En cuisinant, vous savez réellement ce qui se trouve dans votre assiette. Les repas cuisinés sont souvent plus nutritifs et meilleurs pour la santé. En partant d'aliments de base, vous goûterez la vraie saveur des aliments. Les techniques de base en cuisine permettent de préparer un repas nourrissant et équilibré...

Et comment manger sainement en quelques lignes ?

- Manger de saison et local en essayant de faire de son mieux,
- Manger le maximum de légumes dans vos repas,
- Manger moins de sucre raffiné, de farine blanche, d'aliments à la fois riche en glucides avec un indice glycémique élevé, privilégier surtout les formes anciennes de blé qui n'ont pas été modifiées et sont donc moins concentrées en gluten...

Avec le temps et la pratique, vous deviendrez de plus en plus à l'aise et habile en cuisine. Vous serez aussi de plus en plus créatifs.

Et, ne pas oublier que la science de la nutrition est jeune et évolue très vite !



100 recettes sans recettes : pas besoin de recette quand tout est dit sur la photo !

Dudemaine, Sophie

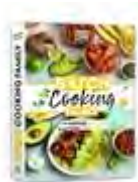
La Martinière

09/09/2021

Cuisine gastronomie

Des recettes simples et rapides classées par saison, détaillées pas à pas : salades, gratins, rôtis, plats mijotés et desserts. Les instructions sont contenues dans la photographie de présentation de la recette.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 DUD**



Batch cooking family : la méthode simple pour toute la famille

Weeks, Pascale

Webedia Books

750 grammes

10/09/2020

Douze menus classés par saison proposant des recettes faciles et rapides à cuisiner en famille le week-end. Des listes de courses et des conseils permettent de préparer les bases de plats variés en deux heures hebdomadaires

: lasagnes à la bolognaise, oeufs cocotte, rougail saucisses, velouté de potimarron ou encore pâtes à la ratatouille.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 WEE**



Bento super complets : faciles, pratiques, équilibrés

Mango

18/02/2022

Cuisine du quotidien

Des conseils pour composer des repas simples, sains et transportables dans une boîte, inspirés par les cuisines du monde : bento couscous, bento niçois, bento tortilla, bento tonkatsu, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 KIE**



La bible du batch cooking : en 2 h, je cuisine pour toute la semaine, 44 menus, 80 repas : des menus pour toute l'année et pour toutes les envies

Hachette Pratique

09/02/2022

En 2 h je cuisine pour toute la semaine

Hachette cuisine

Des recettes équilibrées et économiques à réaliser le week-end afin de préparer ses repas à l'avance. Avec des menus fixes pour se laisser guider ou des menus libres à créer soi-même.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 BIB**



Bocaux minute : 75 recettes rapides et saines, à préparer en un clin d'oeil au micro-ondes : la nouvelle technique de cuisson saine et durable

Marinette, Guillaume

Marabout - Les comptoirs Marabout

17/02/2021

75 recettes salées et sucrées à cuire au micro-ondes qui peuvent être conservées plus de deux semaines.

A la Bpi, niveau 3 : **641.40 MAR**



Bowls healthy

Orathay
Marabout
03/03/2021
Prêt à cuisiner
Cuisine

80 recettes de bowls gourmandes et saines à composer à l'aide de féculents, de protéines animales ou végétales, de légumineuses, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 ORA**



Cuisine japonaise vegan ultra facile : recettes japonaises vegan classiques & d'aujourd'hui à faire à la maison

Anderson, Tim
Synchronique éditions
16/02/2021

Le chef cuisinier partage plus de 80 recettes véganes, utilisant sept ingrédients de base simples à trouver, pour réaliser des plats traditionnels tels que le tempura de légumes, l'onigiri ou le gyoza aux champignons mais aussi des préparations plus originales comme le curry katsu de chou-fleur, les ramens à l'oignon, le mojito à la pastèque et les brownies au caramel et à la sauce soja.

A la Bpi, niveau 3 : **641.5(52) AND**

La cuisine sans bla bla

Larousse
22/09/2021

La cuisine sans blabla

200 recettes de plats et de boissons faciles et rapides à réaliser dont les ingrédients et instructions sont entièrement illustrés.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 CUI**



Déjeuner au boulot

Hachette Pratique
09/01/2019
Carrément cuisine
Hachette cuisine

Cent recettes de salades, de soupes complètes, de plats à réchauffer au micro-ondes ainsi que des bentos et des lunch box pour agrémenter la pause déjeuner au travail.

A la Bpi, niveau 3 : **641 DEJ**



En 2h, je cuisine pas cher pour toute la semaine : 80 menus faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison

Turckheim, Stéphanie de

Hachette Pratique

15/01/2020

Hachette cuisine

En 2 h je cuisine pour toute la semaine

Seize semaines de menus complets, soit 80 repas équilibrés et économiques classés par saison. Avec les listes de courses hebdomadaires, les recettes et le déroulé des préparations à réaliser en deux heures.

A la Bpi, niveau 3 : **641.1 TUR**



Le grand livre du snacking : sandwiches, friture, traiteur

Ducas Editions

10/11/2021

80 recettes traditionnelles ou plus créatives qui réinventent la cuisine à emporter, avec toutes les techniques et astuces des professionnels.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 GRA**



Les inratables recettes ultra rapides

Delprat-Alvares, Elise

Larousse

02/03/2022

Inratables

Des recettes simples et demandant très peu de temps de préparation, de l'entrée au dessert : crème de betteraves au thon, papillotes de canard aux pêches, soupe de courgettes et fromage frais, filet mignon au roquefort, bananes flambées, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4(076) DEL**



Je cuisine spécial étudiant pour les nuls

Laraison, Emilie

First Editions

20/08/2020

Pour les nuls

Cent recettes de plats simples et peu onéreux : burgers, salades, quiches ou encore poissons en papillote. Elles sont accompagnées de conseils et d'astuces techniques.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4(076) LAR**



Maxi simplissime : les 500 recettes les + faciles du monde **Les 500 recettes pour toutes les occasions les + faciles du monde**

Mallet, Jean-François

Hachette Pratique

28/10/2020

Simplissime - Hachette cuisine

Nouvelle sélection de 500 recettes classées par thème : à l'heure de l'apéro, salade complète, plats sans cuisson, pizzas, tartes et quiches, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4(076) MAL**



Plats à emporter du midi

Solar

13/01/2022

Tous en cuisine ! : 120 recettes à partager

120 recettes de plats simples à emporter pour le déjeuner, froids ou à réchauffer : bentos, salades, buddha bowls, sandwiches, pizzas, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 PLA**



Recettes de l'étudiant

Solar

27/08/2020

Tous en cuisine ! : 120 recettes à partager

120 recettes salées et sucrées, rapides, gourmandes et économiques pour les étudiants. Avec des conseils et des astuces pour s'organiser, cuisiner malin et pas cher : salades, soupes, plats complets, barres énergétiques, desserts, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.1 GOU**



Recettes faciles pour une cuisine saine : des plats savoureux, simples à préparer, à déguster au quotidien

SASU Que choisir

29/09/2020

Ce livre de cuisine propose 201 recettes d'entrées, de plats de résistance et de desserts faciles à préparer : cheesecake salé aux courgettes, citron farci aux rillettes, poireaux aux miettes de feta, salade tiède de lentilles, gaspacho au melon, tian de légumes aux pignons, purée de potiron, tomates farcies au quinoa, moussaka,

tajines, colombo de poissons, panacotta aux fraises, etc.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 REC**



Repas santé express : 100 recettes en 30 minutes et moins

Isabelle Huot

Huot, Isabelle

Éditions De L'Homme

15/03/2022

100 recettes faciles et savoureuses, à préparer en moins de 30 minutes Dans la course effrénée du quotidien, il peut être difficile de manger de manière équilibrée et diversifiée. Testées et approuvées par les membres de sa plateforme ChopChopMenu, les recettes santé express de la docteure en nutrition Isabelle Huot ont été pensées pour vous faire gagner du temps, vous inciter à cuisiner davantage et ainsi réduire votre consommation d'aliments transformés. Conçues en portions pour deux, elles sont ultra simples, tant en ce qui concerne le choix des ingrédients que les étapes de préparation. Grâce à des conseils de nutrition, à des idées de lunchs prêts en moins de 15 minutes et à des trucs pour passer un minimum de temps derrière les fourneaux, cet ouvrage indispensable vous aidera à créer des repas goûteux en deux temps trois mouvements. Comme quoi cuisiner de bons plats variés en respectant des critères nutritionnels rigoureux n'a pas besoin d'être compliqué!

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 HUO**



Salades complètes : 100 recettes délicieuses pour faire d'une salade un plat unique

Dupuis-Gaulier, Sophie

Hachette Pratique

03/02/2021

Hachette cuisine

Une centaine de recettes de salades complètes à consommer toute l'année, traditionnelles ou plus originales, et adaptables à différents régimes alimentaires : scarroza aux figues et magret de canard fumé, lentilles, oeuf mollet et poire, bulots et pommes de terre au paprika fumé, mesclun et cabécous panés aux noisettes, fenouil et pâtes aux deux saumons, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.41 DUP**



Simplissime 100 recettes : à table ! : en 15 minutes

Mallet, Jean-François

Hachette Pratique

29/01/2020

Simplissime. 100 recettes

Hachette cuisine

Cent recettes composées de deux à six ingrédients, pour préparer le repas en quinze minutes maximum.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4(076) MAL**



Simplissime 100 recettes : recettes fraîcheur pour grosses chaleurs

Mallet, Jean-François

Hachette Pratique

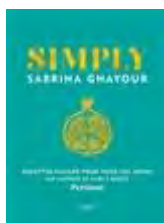
28/04/2021

Simplissime. 100 recettes

Hachette cuisine

Cent recettes à préparer en période estivale telles que des salades, des gaspachos, des tartares, des soupes glacées, des fruits en carpaccio ou encore des glaces minute.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4(076) MAL**



Simply : recettes faciles pour tous les jours

Ghayour, Sabrina

Hachette Pratique

19/05/2021

Hachette cuisine

Plus de cent recettes faciles à réaliser inspirées par la gastronomie iranienne, de l'entrée au dessert : toasts épicés au curry, soupe de carottes au tamarin, salade de haricots verts au tahini, keftas d'agneau, falafels, cari de poulet, riz épicé aux fruits de mer, shortbreades au safran, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.5(570) GHA**



Soupes simplissimes : prêt à cuisiner

Helm Baxter, Anna

Marabout

06/01/2021

Cuisine

80 recettes de soupes froides, mixées, à base de bouillon, complètes, entre autres.

A la Bpi, niveau 3 : **641.41(076) HEL**



Les tartines hypocaloriques

Delvaile, Alice

Alpen éditions

12/04/2022

Cuisine

Après une présentation du régime hypocalorique, aussi appelé régime basses calories, des recettes de tartines équilibrées et gourmandes pour se faire plaisir tout en ayant une alimentation saine.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 DEL**



Tout dans un bol : 150 recettes faciles, light et saines !

Solar

27/08/2020

Cuisine

Du petit déjeuner au dessert en passant par le goûter et le dîner, 150 recettes à présenter dans un bol : poke bowl au saumon, buddha bowl végétarien, muesli, pudding à la mangue, porridge au sarrasin, smoothie aux kiwis ou encore riz au lait.

A la Bpi, niveau 3 : **641.4 TOU**
