

Fiche pratique Le One Pot

@les.defis.happy.cuisine

01. La recette de base

Ingrédients: (pour 4 pers.)

- 250g de pâtes, blés ou riz
- 70 cl de liquide (voir tableau 02)
- 400g de viande ou poisson coupé en morceaux
- 400g de légumes coupé en petits morceaux
- 1 bouillon (poule ou légumes)
- 3 càc d'épices et herbes
- Sel & poivre

Les étapes :

- 1- Dans ta cocotte, 250g de féculent, 400g de légumes, 400g de viande ou de poisson, 1 bouillon, 70cl d'eau chaude du robinet, 10 à 30 cl de coulis de tomate/crème liquide/lait de coco, 3 càc d'herbes ou d'épices. Sel et poivre.
- 2- Laisse mijoter le tout à feu moyen, mélange régulièrement pour ne pas que ça colle au fond de la cocotte (voir temps 02).
- 3- Pas besoin d'égoutter ! Ajoute du parmesan râpé avant de servir & c'est prêt !

Légumes coupés



Les féculents

- Pâtes
- Blés
- Riz...



Viande ou poisson

- Crevettes
- Poulet ou Dinde
- Lardons / bacon / saumon fumé (uniquement 100g à 150g)

De l'eau &

+/- de :

- Crème liquide
- Coulis de tomate
- Lait de coco
- Vin...



Assaisonnement

- 3 càc d'épices & herbes (herbes de Provence, curry, estragon...)
- Sel et poivre

02. Quelle quantité de liquide pour quelle base ?

Quelle base	Quelle quantité d'eau	& +/- (crème, tomates, lait de coco, vin...)	Les Cuissons
Blé (type précuit)	50 cl	20 cl	20 min
Boulgour	60 cl	30 cl	20 min
Lentilles corail	70 cl	20 cl	20 min
Lentilles vertes*	70 cl	10 à 15 cl	40 min
Pâtes fraîches	33 à 50 cl	20 cl	8 min
Pâtes sèches	75 cl	20 cl	15 à 20 min
Pommes de terre*	33 à 50 cl	20 cl	30 min
Quinoa*	70 cl	10 à 15 cl	30 min
Riz (arborio)*	70 cl	20 cl	20 min
Riz (thaï/basmati)*	60 cl	20 cl	15 à 20 min

*à couvert

03. Nos inspirations

Nos express pâtes fraîches :

- One pot pasta, poivrons, poulet & féta
- One pot pasta à la tomate, jambon, mozzarella & basilic
- One pot pasta linguine, crème de curry, crevettes & courgettes



Au riz :

- One pot riz, dinde, bacon, chou & sauce saltimbocca
- One pot riz, saumon, crevettes, pousses d'épinard & sauce moutarde-citron

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE