

Mon Repas Facile : votre plan de repas personnalisé

Bonjour,

Vous souhaitez préparer des repas équilibrés pour 2 adultes, végétariens et sans gluten, préparables en moins de 20 minutes? Pas de problème! Je propose ici un planning de 6 repas équilibrés et délicieux pour un budget de 30 € et qui répondent à vos contraintes.

Planning des 6 repas :

Repas 1 :

Au menu, Quinoa aux légumes sautés.

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Étape 1: Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon 3 minutes.
- Étape 2: Ajouter les légumes et faire sauter 5 minutes à feu vif.
- Étape 3: Ajouter le quinoa, les herbes et le bouillon de légumes et mélanger. Laisser mijoter 5 minutes.

Repas 2 :

Au menu, Salade de quinoa et betteraves.

Préparation : 10 minutes

- Étape 1: Faire cuire le quinoa à l'eau pendant 10 minutes.
- Étape 2: Pendant ce temps, éplucher et couper les betteraves en cubes.
- Étape 3: Une fois le quinoa bien cuit, le mélanger avec les cubes de betterave et les herbes.

Repas 3 :

Au menu, Tarte d'épinards et ricotta.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Étape 1: Faire préchauffer le four à 180°C.

- Étape 2: Étaler la pâte à tarte dans un moule.
- Étape 3: Égoutter la ricotta et l'ajouter aux épinards.
- Étape 4: Verser cette préparation sur la pâte et parsemer de fromage râpé.
- Étape 5: Faire cuire au four pendant 20 minutes.

Repas 4 :

Au menu, Salade de tomates et poivrons.

Préparation : 10 minutes

- Étape 1: Couper les tomates et poivrons en cubes.
- Étape 2: Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et les herbes.
- Étape 3: Mélanger les tomates et poivrons avec la vinaigrette et servir.

Repas 5 :

Au menu, quiches aux légumes.

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Étape 1: Faire cuire les légumes à la vapeur.
- Étape 2: Étaler la pâte à tarte dans un moule.
- Étape 3: Mélanger les légumes cuits avec le fromage et verser le mélange dans le moule.
- Étape 4: Faire cuire au four pendant 20 minutes.

Repas 6 :

Au menu, Salade de haricots.

Préparation : 10 minutes

- Étape 1: Égoutter et rincer les haricots.
- Étape 2: Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et les herbes.
- Étape 3: Mélanger la vinaigrette avec les haricots et les herbes.

Liste de courses pour tous les repas:

- Quinoa: 200g
- Oignons: 2
- Légumes (au choix): 500g
- Herbes (au choix): 1 cuillère à café
- Bouillon de légumes: 1 cube
- Betteraves: 200g
- Ricotta: 200g
- Fromage râpé: 50g
- Tomates: 3
- Poivrons: 2
- Pâte à tarte: 1
- Haricots: 1 boîte

- Huile: 1 cuillère à soupe
- Vinaigre: 1 cuillère à soupe

Voilà, vous avez votre planning pour 6 repas végétariens, sans gluten et préparables en moins de 20 minutes.

Bonne préparation!

Et voilà ! Nous espérons que vous avez apprécié votre planification de repas avec Mon Repas Facile. Nous sommes heureux de pouvoir vous aider à manger équilibré et varié, sans vous ruiner. Nous vous encourageons à explorer toutes les options de recettes et de menus disponibles sur notre site, et à nous faire savoir si vous avez des commentaires ou des suggestions pour améliorer votre expérience. N'oubliez pas que la cuisine est un art et qu'il faut s'amuser en cuisinant. Nous vous souhaitons un bon appétit !



Attention

Avec Mon Repas Facile, préparez-vous à réaliser des recettes délicieuses et équilibrées ! N'oubliez pas de vérifier votre liste de courses avant de partir faire vos achats, pour éviter les surprises (comme des ingrédients manquants) et pour que la préparation de vos repas se déroule sans accroc.

Décharge de responsabilité de Mon Repas Facile

Le contenu proposé par Mon Repas Facile est uniquement à des fins d'information et d'inspiration. Les recettes et les listes de courses proposées sont basées sur des informations fournies par les utilisateurs et peuvent ne pas être adaptées à toutes les personnes. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de vérifier les ingrédients et les informations nutritionnelles avant de préparer ou de consommer les recettes. Mon Repas Facile ne peut pas être tenu responsable des réactions allergiques ou des problèmes de santé qui pourraient survenir suite à la consommation des recettes proposées. Il est toujours recommandé de consulter un professionnel de santé avant de faire des changements importants dans son régime alimentaire.



PLANIFICATEUR DE REPAS