

Frigolo

PACK INSTANTANÉ

4 semaines de dîners faciles

pour parents pressés

28 recettes anti-charge mentale

+ 4 listes de courses hebdo prêtes à cocher

Kid-friendly · Anti-gaspi · 15 à 35 min · Pensé pour 4 personnes

Astuce Frigolo : lis seulement la liste de courses de la semaine, pas tout le PDF. Le reste est là quand tu cuisines.

Comment utiliser ce pack sans te rajouter une tâche

- Choisis une semaine complète ou pioche 3 dîners selon ton énergie.
- Fais les courses avec la liste hebdo : elle regroupe les ingrédients par rayon.
- Chaque recette est pour 4 personnes et reste volontairement simple : peu d'étapes, ingrédients courants.
- Les astuces anti-gaspi indiquent quoi remplacer, finir ou congeler.
- Les basiques du placard ci-dessous ne sont pas répétés dans chaque liste pour alléger les courses.

À garder au placard

- Huile d'olive ou neutre
- Sel, poivre, herbes de Provence
- Moutarde, miel, sauce soja
- Farine, chapelure, bouillon cube
- Ail, oignons si déjà au placard

Règle anti-charge mentale

Si un ingrédient manque, ne refais pas le planning : remplace par la même famille. Riz <-> semoule <-> boulgour. Poulet <-> dinde <-> pois chiches. Courgette <-> carotte <-> champignons.

Semaine 1 — zéro décision à 18h

Des classiques rassurants, des légumineuses douces et deux plats qui recyclent les restes.

Menu de la semaine

Lun.	Coquillettes jambon-petits pois	15 min
Mar.	Dahl doux lentilles corail-carottes	25 min
Mer.	Poulet miel-moutarde + semoule	25 min
Jeu.	Galettes courgette-feta	20 min
Ven.	Pâtes thon-tomate-olives	18 min
Sam.	Chili doux haricots rouges-maïs	25 min
Dim.	Gratin de ravioles épinards	30 min

Mini batch pour respirer

Dimanche ou lundi : cuire 300 g de riz ou semoule en plus, râper 2 courgettes, laver la salade.

Liste de courses hebdo

Frais

- 4 filets de poulet
- 4 tranches de jambon
- Feta 150 g
- Ravioles 4 plaques
- Crème 40 cl
- Fromage râpé 120 g

Légumes

- 6 carottes
- 3 courgettes
- Épinards 400 g
- Salade verte
- Citron

Épicerie

- Coquillettes 500 g
- Lentilles corail 250 g
- Semoule 300 g
- Pâtes 500 g
- Thon 2 boîtes
- Tomates concassées 3 boîtes
-

Haricots rouges 2 boîtes

- Maïs 1 boîte

Placard utile

- Curry doux
- Paprika
- Olives
- Miel
- Moutarde

Coquillettes jambon-petits pois

15 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 400 g de coquillettes
- 4 tranches de jambon
- 200 g de petits pois surgelés
- 10 cl de crème
- 60 g de fromage râpé

Méthode courte

- 1 Cuire les coquillettes dans une grande casserole d'eau salée.
- 2 Ajouter les petits pois dans l'eau des pâtes 3 minutes avant la fin.
- 3 Égoutter, remettre dans la casserole avec crème, jambon en lamelles et fromage.
- 4 Mélanger 1 minute à feu doux, poivrer et servir.

Astuce anti-gaspi

Remplace le jambon par un reste de poulet, de tofu fumé ou des dés de carotte cuite.

Dahl doux lentilles corail-carottes

25 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail
- 4 carottes
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates concassées
- 20 cl de lait de coco ou crème
- 1 c. à café de curry doux

Méthode courte

- 1 Faire revenir l'oignon émincé 3 minutes avec un filet d'huile.
- 2 Ajouter carottes en petits dés, lentilles rincées, tomates, curry et 50 cl d'eau.
- 3 Laisser mijoter 18 minutes en remuant parfois.
- 4 Ajouter lait de coco ou crème, saler, servir avec riz ou pain.

Astuce anti-gaspi

Les lentilles corail épaississent en refroidissant : le reste devient une garniture de wrap le lendemain.

Poulet miel-moutarde + semoule

25 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 600 g de poulet en dés
- 300 g de semoule
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de miel
- 2 carottes râpées
- 1 citron

Méthode courte

- 1 Mélanger moutarde, miel, jus de citron, sel et poivre.
- 2 Dorer le poulet 6 minutes à la poêle, verser la sauce et cuire encore 6 minutes.
- 3 Préparer la semoule avec le même volume d'eau bouillante salée.
- 4 Servir avec carottes râpées et un filet d'huile d'olive.

Astuce anti-gaspi

Prévois deux filets de plus : froids, ils feront les quesadillas ou une salade de pâtes.

Galettes courgette-feta

20 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 3 courgettes râpées
- 150 g de feta
- 2 œufs
- 80 g de farine
- 1 gousse d'ail
- Salade ou yaourt citronné

Méthode courte

- 1 Presser les courgettes râpées dans un torchon pour retirer l'eau.
- 2 Mélanger avec œufs, farine, feta émiettée, ail, sel léger et poivre.
- 3 Former 8 petites galettes et cuire 4 minutes par face dans une poêle huilée.
- 4 Servir avec salade ou sauce yaourt-citron.

Astuce anti-gaspi

Très bon tiède dans une lunchbox. S'il reste de la pâte, cuis-la tout de suite puis réchauffe au grille-pain.

Pâtes thon-tomate-olives

18 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 400 g de pâtes
- 2 boîtes de thon
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 poignée d'olives
- 1 oignon
- Parmesan facultatif

Méthode courte

- 1 Cuire les pâtes al dente.
- 2 Faire revenir l'oignon 3 minutes, ajouter tomates et olives hachées.
- 3 Mijoter 8 minutes, ajouter le thon égoutté en gros morceaux.
- 4 Mélanger avec les pâtes et un peu d'eau de cuisson.

Astuce anti-gaspi

Ajoute une courgette râpée dans la sauce : elle disparaît presque et évite de jeter une courgette fatiguée.

Chili doux haricots rouges-maïs

25 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 2 boîtes de haricots rouges
- 1 boîte de maïs
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 1 c. à café de paprika
- Riz, tortillas ou pain

Méthode courte

- 1 Faire revenir l'oignon avec paprika 3 minutes.
- 2 Ajouter haricots rincés, maïs, tomates et 10 cl d'eau.
- 3 Mijoter 18 minutes à feu doux.
- 4 Servir avec riz, tortillas, fromage râpé ou yaourt nature.

Astuce anti-gaspi

Écrase une louche de chili pour épaissir sans crème. Le reste se congèle très bien.

Gratin de ravioles épinards

30 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 4 plaques de ravioles
- 400 g d'épinards
- 30 cl de crème
- 80 g de fromage râpé
- Muscade
- Salade verte

Méthode courte

- 1 Préchauffer le four à 190°C.
- 2 Déposer épinards, ravioles et crème en couches dans un petit plat.
- 3 Saler peu, poivrer, ajouter muscade et fromage râpé.
- 4 Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à gratin doré.

Astuce anti-gaspi

Utilise des épinards surgelés bien essorés si le bac à légumes est vide.

Semaine 2 — restes intelligents

On transforme le riz, le poulet et les légumes en nouveaux repas sans avoir l'impression de manger pareil.

Menu de la semaine

Lun.	Riz sauté œufs-légumes	15 min
Mar.	Boulettes de dinde tomate + pâtes	30 min
Mer.	Soupe pois cassés + tartines comté	35 min
Jeu.	Quesadillas poulet-fromage	15 min
Ven.	Saumon citron + pommes de terre	25 min
Sam.	Curry pois chiches-épinards	20 min
Dim.	Croque-monsieur pomme-salade	15 min

Mini batch pour respirer

Cuire un grand volume de riz, garder un blanc de poulet cuit pour les quesadillas, couper des bâtonnets de légumes.

Liste de courses hebdo

Frais

- Dinde hachée 500 g
- 4 pavés de saumon
- Œufs x10
- Comté 180 g
- Emmental râpé 150 g
- Jambon 6 tranches

Légumes

- Pommes de terre 1,2 kg
- Carottes 4
- Épinards 300 g
- Salade verte
- Pommes x4
- Citron

Épicerie

- Riz 500 g
- Pâtes 400 g
- Pois cassés 300 g
- Pois chiches 2 boîtes
- Tortillas x8
- Pain de mie complet
-

Lait de coco 20 cl

Placard utile

- Curry doux
- Chapelure
- Sauce tomate
- Sauce soja

Riz sauté œufs-légumes

15 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 500 g de riz cuit froid
- 4 œufs
- 300 g de légumes en dés
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 oignon
- Huile neutre

Méthode courte

- 1 Battre les œufs et les cuire en brouillade rapide, réserver.
- 2 Faire sauter oignon et légumes 5 minutes à feu vif.
- 3 Ajouter le riz froid, sauce soja et un filet d'huile.
- 4 Remettre les œufs, mélanger et servir.

Astuce anti-gaspi

Le riz de la veille est idéal : il colle moins et évite un nouveau plat à préparer.

Boulettes de dinde tomate + pâtes

30 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 500 g de dinde hachée
- 400 g de pâtes
- 1 boîte de sauce tomate
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de chapelure
- Herbes de Provence

Méthode courte

- 1 Mélanger dinde, œuf, chapelure, herbes, sel et poivre.
- 2 Former 16 boulettes et les dorer 8 minutes à la poêle.
- 3 Ajouter la sauce tomate et mijoter 12 minutes.
- 4 Cuire les pâtes et servir avec les boulettes.

Astuce anti-gaspi

Double les boulettes et congèle la moitié déjà cuites dans leur sauce.

Soupe pois cassés + tartines comté

35 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 300 g de pois cassés
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- 4 tranches de pain
- 120 g de comté

Méthode courte

- 1 Rincer les pois cassés. Couper carottes et oignon.
- 2 Mettre légumes, pois cassés, bouillon et 1 litre d'eau dans une casserole.
- 3 Cuire 30 minutes puis mixer plus ou moins selon la texture aimée.
- 4 Gratiner pain + comté 5 minutes au four et servir avec la soupe.

Astuce anti-gaspi

Une soupe épaisse devient une purée pour accompagner saucisses ou œufs le lendemain.

Quesadillas poulet-fromage

15 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 8 tortillas
- 250 g de poulet cuit effiloché
- 150 g d'emmental râpé
- 1 carotte râpée
- 2 c. à soupe de crème
- Salade

Méthode courte

- 1 Mélanger poulet, crème, carotte râpée et fromage.
- 2 Garnir une tortilla, couvrir avec une deuxième.
- 3 Cuire 2 à 3 minutes par face dans une poêle sèche.
- 4 Couper en triangles et servir avec salade.

Astuce anti-gaspi

Remplace le poulet par haricots rouges écrasés ou restes de chili.

Saumon citron + pommes de terre

25 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 900 g de pommes de terre
- 1 citron
- 1 yaourt nature
- Aneth ou ciboulette
- Haricots verts facultatifs

Méthode courte

- 1 Cuire les pommes de terre en morceaux 15 minutes à l'eau.
- 2 Cuire le saumon 8 à 10 minutes à la poêle ou au four.
- 3 Mélanger yaourt, citron, herbes, sel et poivre.
- 4 Servir saumon, pommes de terre et sauce fraîche.

Astuce anti-gaspi

Le saumon restant se transforme en rillettes express avec yaourt et citron.

Curry pois chiches-épinards

20 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches
- 300 g d'épinards
- 20 cl de lait de coco
- 1 boîte de tomates
- 1 c. à café de curry doux
- Riz ou pain naan

Méthode courte

- 1 Faire chauffer curry et tomates 3 minutes.
- 2 Ajouter pois chiches rincés et lait de coco.
- 3 Mijoter 12 minutes puis incorporer les épinards.
- 4 Servir avec riz, pain ou semoule.

Astuce anti-gaspi

Écrase quelques pois chiches pour une sauce plus nappante sans temps de cuisson supplémentaire.

Croque-monsieur pomme-salade

15 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie
- 4 tranches de jambon
- 120 g de fromage râpé
- 2 c. à soupe de crème
- 2 pommes
- Salade verte

Méthode courte

- 1 Tartiner le pain d'un peu de crème, ajouter jambon et fromage.
- 2 Fermer les croques et cuire au four 10 minutes à 200°C ou à la poêle.
- 3 Couper les pommes en quartiers.
- 4 Servir avec salade et pommes pour le croquant.

Astuce anti-gaspi

Pain un peu sec bienvenu : la crème et le fromage le rendent à nouveau moelleux.

Semaine 3 — rapide mais

nourrissant

Des assiettes complètes qui tiennent au corps sans multiplier les casseroles.

Menu de la semaine

Lun.	Gnocchis poêlés pesto-légumes	15 min
Mar.	Hachis parmentier express carottes	35 min
Mer.	Tortilla pommes de terre-oignons	25 min
Jeu.	Cabillaud tomate + riz	20 min
Ven.	Lentilles saucisses-carottes	30 min
Sam.	One-pot pâtes courgettes-fromage	20 min
Dim.	Pizza tortilla légumes-mozza	15 min

Mini batch pour respirer

Cuire 1 kg de pommes de terre vapeur, laver les champignons, préparer une boîte de lentilles au frais.

Liste de courses hebdo

Frais

- Bœuf haché 500 g
- Cabillaud 4 filets
- Saucisses x4
- Œufs x8
- Mozzarella x2
- Fromage frais 150 g

Légumes

- Pommes de terre 1,5 kg
- Carottes 8
- Courgettes 3
- Champignons 250 g
- Oignons x4
- Roquette ou salade

Épicerie

- Gnocchis 700 g
- Pesto 1 pot
- Riz 300 g
- Lentilles vertes 300 g
- Pâtes 500 g
- Tortillas x8
-

Tomates concassées 3 boîtes

Placard utile

- Bouillon
- Paprika doux
- Origan
- Chapelure

Gnocchis poêlés pesto-légumes

15 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 700 g de gnocchis
- 1 courgette
- 200 g de champignons
- 3 c. à soupe de pesto
- 1 poignée de roquette
- Parmesan facultatif

Méthode courte

- 1 Poêler courgette et champignons en dés 5 minutes.
- 2 Ajouter les gnocchis directement dans la poêle avec un filet d'huile.
- 3 Cuire 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils dorent.
- 4 Hors feu, mélanger avec pesto, roquette et parmesan.

Astuce anti-gaspi

Tous les petits restes de légumes déjà cuits peuvent remplacer courgette et champignons.

Hachis parmentier express carottes

35 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 500 g de bœuf haché
- 900 g de pommes de terre
- 4 carottes
- 1 oignon
- 10 cl de lait
- Chapelure ou fromage râpé

Méthode courte

- 1 Cuire pommes de terre et carottes en morceaux 20 minutes.
- 2 Faire revenir oignon et bœuf 8 minutes, saler et poivrer.
- 3 Écraser légumes avec lait et un filet d'huile.
- 4 Mettre viande puis purée dans un plat, parsemer chapelure, gratiner 10 minutes.

Astuce anti-gaspi

Ajoute un reste de lentilles dans la viande pour augmenter les portions sans racheter de viande.

Tortilla pommes de terre-oignons

25 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 700 g de pommes de terre déjà cuites
- 8 œufs
- 2 oignons
- 1 salade
- Huile d'olive
- Paprika doux

Méthode courte

- 1 Faire revenir les oignons émincés 6 minutes.
- 2 Ajouter pommes de terre en rondelles et paprika, dorer 5 minutes.
- 3 Verser les œufs battus, cuire 8 minutes à couvert à feu doux.
- 4 Retourner avec une assiette ou finir sous le gril.

Astuce anti-gaspi

La tortilla est parfaite froide en cubes pour un pique-nique ou une lunchbox.

Cabillaud tomate + riz

20 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud
- 300 g de riz
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- Herbes de Provence

Méthode courte

- 1 Lancer le riz.
- 2 Faire mijoter tomates, ail, herbes, sel et poivre 8 minutes.
- 3 Déposer le cabillaud dans la sauce, couvrir et cuire 7 minutes.
- 4 Servir avec riz et citron.

Astuce anti-gaspi

Si le poisson se casse, présente-le comme une sauce au poisson : les enfants acceptent souvent mieux.

Lentilles saucisses-carottes

30 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes
- 4 saucisses
- 4 carottes
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- 1 feuille de laurier facultative

Méthode courte

- 1 Mettre lentilles rincées, carottes en rondelles, oignon et bouillon dans une casserole.
- 2 Couvrir d'eau froide et cuire 22 minutes.
- 3 Ajouter les saucisses en rondelles et cuire encore 6 minutes.
- 4 Égoutter si besoin, poivrer et servir.

Astuce anti-gaspi

Les lentilles restantes deviennent une salade avec vinaigrette, dés de pomme et fromage.

One-pot pâtes courgettes-fromage

20 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 400 g de pâtes courtes
- 2 courgettes
- 150 g de fromage frais
- 1 bouillon cube
- 1 gousse d'ail
- 80 g de fromage râpé

Méthode courte

- 1 Mettre pâtes, courgettes en demi-rondelles, ail, bouillon et 75 cl d'eau dans une sauteuse.
- 2 Cuire 12 à 14 minutes en remuant souvent.
- 3 Quand l'eau est presque absorbée, ajouter fromage frais et fromage râpé.
- 4 Poivrer et servir crémeux.

Astuce anti-gaspi

Une seule sauteuse, moins de vaisselle. Ajoute petits pois ou jambon selon le frigo.

Pizza tortilla légumes-mozza

15 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 8 tortillas
- 1 petit pot de sauce tomate
- 2 boules de mozzarella
- Restes de légumes cuits
- Origan
- Roquette

Méthode courte

- 1 Préchauffer le four à 220°C.
- 2 Tartiner les tortillas de sauce tomate.
- 3 Ajouter légumes, mozzarella en morceaux et origan.
- 4 Cuire 7 à 9 minutes, servir avec roquette.

Astuce anti-gaspi

Chaque enfant peut garnir une tortilla : moins de négociation, plus de légumes acceptés.

Semaine 4 — fin de mois malin

Des recettes économiques, très modulables, qui vident vraiment le bac à légumes.

Menu de la semaine

Lun.	Poulet paprika + boulgour	30 min
Mar.	Velouté courgettes-kiri + croûtons	20 min
Mer.	Tacos haricots noirs-maïs-avocat	15 min
Jeu.	Quiche sans pâte poireaux-jambon	35 min
Ven.	Nouilles légumes sauce cacahuète	20 min
Sam.	Poêlée pommes de terre champignons-œufs	25 min
Dim.	Lasagnes express wraps ricotta-épinards	35 min

Mini batch pour respirer

Laver/émincer poireaux et champignons, cuire du boulgour, garder du pain dur pour croûtons.

Liste de courses hebdo

Frais

- Poulet 600 g
- Œufs x12
- Kiri x6
- Ricotta 250 g
- Mozzarella 125 g
- Jambon 4 tranches

Épicerie

- Boulgour 400 g
- Haricots noirs 2 boîtes
- Maïs 1 boîte
- Tortillas/wraps x12
- Nouilles 300 g

Légumes

- Courgettes 5
- Poireaux x3
- Champignons 400 g
- Épinards 400 g
- Pommes de terre 1 kg
- Avocats x2
- Carottes x4

Placard utile

- Paprika
- Purée de cacahuète
- Sauce soja
- Lait ou crème

Poulet paprika + boulgour

30 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 600 g de poulet
- 350 g de boulgour
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 c. à café de paprika
- 1 yaourt nature

Méthode courte

- 1 Cuire le boulgour selon le paquet.
- 2 Faire revenir oignon et carottes en petits dés 5 minutes.
- 3 Ajouter poulet en dés, paprika, sel et poivre, cuire 10 minutes.
- 4 Servir avec boulgour et une cuillère de yaourt.

Astuce anti-gaspi

Le boulgour restant remplace la semoule dans une salade froide le lendemain.

Velouté courgettes-kiri + croûtons

20 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 4 courgettes
- 1 pomme de terre
- 4 portions de Kiri
- 1 bouillon cube
- Pain rassis
- Huile d'olive

Méthode courte

- 1 Cuire courgettes et pomme de terre en morceaux avec bouillon et 70 cl d'eau pendant 15 minutes.
- 2 Mixer avec les portions de Kiri.
- 3 Couper le pain en dés et le dorer à la poêle avec huile et sel.
- 4 Servir le velouté avec croûtons.

Astuce anti-gaspi

Le pain dur devient un topping croustillant au lieu de partir à la poubelle.

Tacos haricots noirs-maïs-avocat

15 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 8 tortillas
- 2 boîtes de haricots noirs
- 1 boîte de maïs
- 2 avocats
- 1 citron
- Fromage râpé ou yaourt

Méthode courte

- 1 Réchauffer haricots noirs rincés et maïs avec paprika doux.
- 2 Écraser les avocats avec citron et sel.
- 3 Réchauffer les tortillas.
- 4 Garnir avec haricots, maïs, avocat et fromage ou yaourt.

Astuce anti-gaspi

Pas d'avocat mûr ? Remplace par carottes râpées + yaourt citronné.

Quiche sans pâte poireaux-jambon

35 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 3 poireaux
- 4 tranches de jambon
- 4 œufs
- 80 g de farine
- 30 cl de lait
- 80 g de fromage râpé

Méthode courte

- 1 Faire fondre les poireaux émincés 10 minutes à la poêle.
- 2 Fouetter œufs, farine, lait, fromage, sel et poivre.
- 3 Ajouter poireaux et jambon en dés.
- 4 Verser dans un moule huilé et cuire 25 minutes à 190°C.

Astuce anti-gaspi

Sans pâte = moins cher, plus rapide, et très bon froid le lendemain.

Nouilles légumes sauce cacahuète

20 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 300 g de nouilles
- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 c. à soupe de purée de cacahuète
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 citron

Méthode courte

- 1 Cuire les nouilles.
- 2 Faire sauter carottes et courgette en fins bâtonnets 5 minutes.
- 3 Délayer purée de cacahuète avec sauce soja, citron et 5 cl d'eau chaude.
- 4 Mélanger nouilles, légumes et sauce.

Astuce anti-gaspi

Ajoute un œuf brouillé ou des pois chiches pour une version plus protéinée.

Poêlée pommes de terre champignons-œufs

25 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre cuites
- 400 g de champignons
- 4 œufs
- 1 oignon
- Persil facultatif
- Salade verte

Méthode courte

- 1 Dorer oignon, champignons et pommes de terre en morceaux 12 minutes.
- 2 Creuser 4 petits espaces dans la poêle.
- 3 Casser les œufs, couvrir et cuire 5 minutes.
- 4 Parsemer de persil et servir avec salade.

Astuce anti-gaspi

Idéal pour finir les pommes de terre vapeur et les champignons qui noircissent.

Lasagnes express wraps ricotta-épinards

35 min

4 personnes

Kid-friendly

Ingrédients

- 4 grands wraps
- 400 g d'épinards
- 250 g de ricotta
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 boule de mozzarella
- Origan

Méthode courte

- 1 Mélanger épinards cuits et essorés avec ricotta, sel et poivre.
- 2 Alternier sauce tomate, wrap, mélange ricotta-épinards dans un plat.
- 3 Finir par sauce tomate et mozzarella.
- 4 Cuire 25 minutes à 190°C.

Astuce anti-gaspi

Les wraps remplacent les plaques de lasagnes : pas de précuisson et un paquet entamé est utilisé.

Tu as maintenant 28 plans B.

Garde ce PDF dans tes favoris ou imprime seulement les pages “Liste de courses”.

La suite avec Frigolo

L'application Frigolo arrive pour générer ces idées à partir de ton vrai frigo, automatiquement, avec listes de courses et menus enfants.

frigolo.nanocorp.app