

Le truc de Solange

L E S A L I M E N T S D E B A S E E N
C U I S I N E À T O U J O U R S A V O I R
À L A P O R T E E D E L A M A I N !

Saumon ou thon en conserve

- Des croquettes !
- Avec des pâtes, du parmesan et de l'huile d'olive.
- Sur la pizza pita, à l'européenne.
- Dans une salade, avec des légumes et / ou les légumineuses.

Tomates en conserve

- Une sauce à pizza express en les laissant réduire avec des épices.
- Dans une soupe aux légumes et / ou aux légumineuses.
- Une crème de tomates, avec un peu de bouillon, de lait et d'épices. On laisse les tomates se défaire un peu et on passe au mélangeur ou au mélangeur sur pied.
- Du chili, avec les légumineuses et des épices.

Boîte de légumineuses

- Dans une soupe, avec le bouillon et les légumes.
- Assaisonnées et revenues dans un poêlon, servies sur une tranche de pain.
- Dans du couscous, avec les légumes surgelés.
- Boulettes «burger» végétariennes, avec quelques assaisonnement et du riz cuit ou de la chapelure.
- Dans une salade vide-frigo avec tous les légumes frais qu'on a sous la main.

Paquet de pains pitas congelés

Garder un paquet de pains pitas au congélateur est un excellent dépanneur.

- Pizzas individuelles express.
- Les étendre sur une plaque et les passer au four à 250 jusqu'à ce qu'ils soient réchauffés, ils retrouveront leur fraîcheur et pourront accompagner une soupe en remplacement du pain.
- Coupés en carrés plus ou moins petits et grillés jusqu'à texture croustillante, pour faire une salade fatouche ou encore des «croûtons» pour une soupe.

Pâtes courtes

Les pâtes courtes (type macaroni, penne, fusilli, farfalle, etc.) sont polyvalentes.

- Verser une grosse poignée de pâtes dans une soupe pour la rendre plus nourrissante.
- Avec le poisson en conserve, avec du pesto et/ou du fromage.
- Avec les légumes surgelés, et une sauce béchamel rapide ou tout simplement de la crème.

Paquet de légumes surgelés

- Dans une sauce béchamel, comme «vol-au-vent» avec des tranches de pain déposées dans des moules à muffins et grillées au four pour qu'elles deviennent croustillantes.
- Dans un curry avec les légumineuses, du bouillon, des épices indiennes et du riz.
- Dans une soupe.
- Dans un riz frit express.

Bouillon de poulet ou de légumes

- Soupe rapide, en ajoutant une boîte de tomates, un oignon haché, quelques branches de carottes et de céleri, et si on veut les légumineuses et / ou les pâtes.
- Toute recette qui demande du bouillon (par exemple un sauté asiatique où le bouillon est épaissi avec un peu de fécule de maïs).