

30 IDÉES REPAS À PETIT BUDGET

EBOOK RÉDIGÉ PAR
Estelle Seznec

<https://organisersonquotidien.fr>

Qui suis-je ?



ESTELLE SEZNEC

estelle@organisersonquotidien.fr



Hello et bienvenue !

Ras-le-bol de vous demander “qu’est-ce qu’on mange ce soir ?”

Moi aussi, je suis passée par là ... et c’est pour ça que, depuis plus de 12 ans, j’aide les femmes (et les familles) à gagner du temps et à économiser sans sacrifier le plaisir de bien manger.

Dans ce guide, vous allez découvrir 30 idées repas simples, savoureuses et économiques.

Des plats rapides pour les soirs pressés, des options végétariennes, des repas familiaux ... bref, tout ce qu’il faut pour alléger votre charge mentale et retrouver le plaisir de passer à table.

Prête ? Alors préparez votre liste de courses... et c’est parti pour une cuisine zen et organisée !

Estelle



5 ASTUCES POUR CUISINER A PETIT BUDGET

Manger équilibré sans se ruiner, c'est possible ! Ce guide vous propose 30 idées de repas savoureux et économiques pour régaler toute la famille. Que vous soyez amateur de plats classiques ou que vous préfériez les options végétariennes, vous trouverez votre bonheur ici.



- Planifiez vos repas : Établissez un menu hebdomadaire pour n'acheter que le nécessaire.
- Achetez des produits de saison : Ils sont moins chers et plus savoureux.
- Cuisinez en grande quantité : Les restes peuvent être consommés le lendemain ou congelés.
- Privilégiez les marques distributeurs : Elles offrent souvent un bon rapport qualité-prix.
- Évitez le gaspillage : Utilisez les épluchures pour des bouillons, congelez les aliments avant péremption.

TÉLÉCHARGEZ VOTRE AFFICHE REPAS



LA LISTE D'INGRÉDIENTS DE BASE

La liste de base idéale pour cuisiner à petit budget



Épicerie salée

- Céréales : riz, pâtes, semoule
- Légumineuses : lentilles, pois chiches
- Farine
- Condiments : huile, vinaigre, sel, poivre, moutarde
- Conserves de légumes : haricots verts, petits pois, carottes, tomates pelées
- Pommes de terre, oignons, ail
- Sauce tomate
- Thon en boîte, sardines



LA LISTE D'INGRÉDIENTS DE BASE

La liste de base idéale pour cuisiner à petit budget



Épicerie sucrée

- Sucres : sucre en poudre, miel
- Farine
- Lait (ou lait végétal)
- Confiture
- Café, thé
- Chocolat en poudre
- Biscottes, pain de mie
- Compotes, fruits en conserve
- Chocolat en tablette



LA LISTE D'INGRÉDIENTS DE BASE

La liste de base idéale pour cuisiner à petit budget



Frais

- Œufs
- Produits laitiers : yaourts nature, gruyère râpé, fromage de chèvre, beurre, crème fraîche
- Charcuterie : jambon, lardons
- Légumes frais de saison
- Fruits frais de saison



PLATS CLASSIQUES

Voici des idées de repas économiques



Œufs Mimosa

- Des œufs durs garnis d'une préparation onctueuse à base de jaune d'œuf et de mayonnaise.

Salade de thon et riz

- Un mélange frais de riz, thon, maïs, tomates et vinaigrette légère.

Salade Piémontaise

- Pommes de terre, jambon, cornichons et une sauce crémeuse.

Gratin de légumes et lardons

- Légumes de saison gratinés au four avec des lardons et du gruyère.

Jambon au four

- Tranches de jambon cuites avec une sauce moutarde et miel.

Quiche Lorraine

- Une tarte salée à base d'œufs, crème, lardons et fromage.

Pâtes Carbonara

- Spaghettis enrobés d'une sauce crémeuse aux lardons et au parmesan.



PLATS CLASSIQUES

Voici des idées de repas économiques



Omelette au fromage

- Simple et rapide, idéale pour un repas sur le pouce.

Crêpes Party

- Préparez des crêpes salées et sucrées pour toute la famille.

Cake salé jambon-olives

- Parfait pour un pique-nique ou un repas léger avec une salade.

Spaghettis Bolognaise

- Pâtes accompagnées d'une sauce tomate à la viande hachée.

Tarte au thon et à la tomate

- Une tarte savoureuse et facile à réaliser.

Pâtes au thon

- Un plat rapide avec du thon, des pâtes et une sauce tomate.

Hachis Parmentier

- Purée de pommes de terre gratinée sur un lit de viande hachée.

Bricks au thon

- Feuilles de brick croustillantes garnies de thon et de fromage.



PLATS VÉGÉTARIENS

Voici des idées de repas économiques



Salade de tomates et Mozzarella

- Une salade fraîche avec du basilic et un filet d'huile d'olive.

Gratin de courgettes

- Courgettes gratinées au four avec une béchamel légère.

Quiche aux légumes de Saison

- Tarte salée garnie de légumes variés et de fromage.

Pâtes aux champignons et à la crème

- Un plat onctueux et gourmand.

Omelette aux pommes de terre

- Un classique nourrissant et économique.

Gâteau au yaourt salé aux légumes

- Une base de gâteau au yaourt agrémentée de légumes râpés.

Lasagnes de légumes

- Alternance de pâtes à lasagnes et de ratatouille maison.

Pizza maison végétarienne

- Personnalisez-la avec vos légumes préférés.



PLATS VÉGÉTARIENS

Voici des idées de repas économiques



Curry de pois chiches

- Un plat épicé et réconfortant, servi avec du riz.

Tarte aux épinards et Feta

- Une combinaison savoureuse dans une pâte croustillante.

Gratin Dauphinois

- Tranches de pommes de terre cuites lentement dans du lait et de la crème.

Soupe de légumes Maison

- Idéale pour utiliser les légumes restants.

Riz cantonnais végétarien

- Riz sauté avec des légumes et des œufs brouillés.

Pancakes salés aux légumes

- Une alternative amusante pour le dîner.

Poêlée de légumes et lentilles

- Un plat complet riche en protéines végétales.



BONUS : RECETTE FACILE

Quiche aux légumes de saison

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- Légumes de saison (courgettes, poivrons, oignons, etc.)
- Sel, poivre, herbes de Provence

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Étalez la pâte dans un moule et piquez le fond avec une fourchette.
3. Faites revenir les légumes coupés en dés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
4. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fraîche. Ajoutez le gruyère, le sel, le poivre et les herbes.
5. Répartissez les légumes sur la pâte puis versez le mélange œufs-crème par-dessus.
6. Enfournez pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la quiche soit dorée.
7. Servez avec une salade verte.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Vous avez aimé ce guide ? Découvrez cet atelier pour vous aider :

Passez au niveau supérieur avec l'Atelier Repas Zen

Fini la prise de tête pour trouver quoi manger :

- ➡ Méthode pour organiser vos repas en un clin d'œil
- ➡ 365 idées menus (ebook offert)
- ➡ Des astuces concrètes pour gagner du temps et faire des économies

ATELIER MES REPAS ZEN



PLANIFIEZ VOS MENUS FACILEMENT

JE VEUX RÉORGANISER MES MENUS