



**RECETTES  
PETIT BUDGET  
À MOINS DE  
5 EUROS**



**eat's OK**  
by Pharmacodietetics®

# SOMMAIRE

- 2 CONSEILS
- 4 SPAGHETTI BOLOGNAISE
- 6 PÂTES AU THON
- 8 PIZZA JAMBON CHAMPIGNON
- 10 TARTELETTE POIREAUX
- 12 CHILI SIN CARNÉ
- 14 CURRY DE POULET
- 16 CRÊPE JAMBON CHAMPIGNONS
- 18 RIZ AU LAIT
- 20 MOELLEUX AU CHOCOLAT

Manger sainement et de façon équilibrée ne rime pas forcément avec budget élevé !

Nous vous proposons quelques conseils et recettes pour avoir une alimentation variée tout en ayant un petit budget.



**Grégory Guilbert**  
Pharmacien et  
CEO de Pharmacodietetics



**Caroline Melkonian**  
Responsable Diététique  
chez Pharmacodietetics

# CONSEILS PETIT BUDGET

- 1/** Consommer des produits de saison est un bon moyen de diminuer son budget. En effet, les produits de saison sont souvent moins chers que les produits qui ne le sont pas car il y a généralement moins de transport. De plus, les produits de saison sont généralement plus savoureux.



- 2/** Les produits locaux sont également souvent moins chers car il y a moins d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur. N'hésitez pas à vous renseigner autour de chez vous pour savoir s'il y a des systèmes qui permettent de consommer en circuit court.

- 3/** Privilégier le fait maison revient souvent moins cher que d'acheter des plats prêts à l'emploi du commerce. Les aliments bruts sont moins onéreux et meilleurs pour la santé que les aliments ultra transformés du commerce.



**4/** Pour réduire son budget alimentaire, il est conseillé de réduire sa consommation de viande et de poisson et d'opter pour davantage d'alternatives végétales tels que les légumes secs qui sont peu coûteux et excellents pour la santé.



**5/** Dresser une liste de courses et s'y cantonner permet de ne pas être tenté par des aliments superflus lorsqu'on fait les courses.

**6/** Faire les courses le ventre plein permet également de limiter les achats d'aliments dont vous n'avez pas forcément besoin, tels que des sucreries ou des aliments gras.



**7/** Pensez au vrac. C'est un bon moyen pour limiter les emballages, contrôler les prix au kilo des aliments mais également pour prendre seulement la quantité d'aliments dont vous avez besoin !

# SPAGHETTIS BOLOGNAISE

POUR DEUX PERSONNES

2,20€



## Ingrédients

- 120g de spaghettis
- 200g de viande hachée
- 50g de champignons de Paris
- 300g de coulis de tomates
- 1 oignon
- Sel, poivre
- Huile d'olive

# SPAGHETTIS BOLOGNAISE

---

## Préparation



- Éplucher et couper l'oignon et les champignons en rondelles.
- Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les oignons et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.



- Ajouter les champignons et la viande hachée.
- Faire revenir 2 à 3 minutes puis ajouter la sauce tomate, une pincée de sel et de poivre et laisser mijoter.



- Pendant ce temps, faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter et les répartir dans deux assiettes.

- Verser la sauce bolognaise et déguster.



# PÂTES AU THON

POUR DEUX PERSONNES

3 €



## Ingrédients

- 120g de pâtes de votre choix
- 150g de thon en boîte au naturel
- 300g de coulis de tomates
- 1 oignon
- 50g d'olives
- Huile d'olive
- Sel, poivre

# PÂTES AU THON

---

## Préparation



- Éplucher l'oignon et le couper en rondelles.
- Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir les oignons pendant quelques minutes.
- Ajouter le thon égoutté et émietté ainsi que les olives coupées en deux. Ajouter le coulis de tomate, une pincée de sel et de poivre et laisser mijoter.
- Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Lorsqu'elles sont cuites les égoutter et les mélanger à la sauce.
- Répartir dans deux assiettes et déguster.





# PIZZA JAMBON CHAMPIGNONS

POUR DEUX PERSONNES

4,35€



## Ingrédients

- 250g de farine
- 1 sachet de levure lyophilisée
- 125ml d'eau
- 1 cuillère à café de sucre
- 100g de sauce tomate
- 1 boule de mozzarella
- 70g de champignons de Paris
- 60g de jambon blanc
- Herbes de provence
- Sel

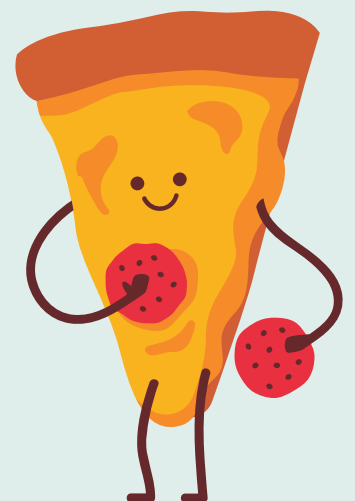
# PIZZA JAMBON CHAMPIGNONS

---

## Préparation



- Délayer la levure dans 3 cuillères à café d'eau tiède et le sucre.
- Dans un saladier, verser la farine, puis creuser un puit pour déposer le sel, l'eau et la levure délayée. Mélanger à la main pour obtenir une pâte homogène.
- Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes, couverte d'un linge propre. La pâte doit doubler de volume.
- Pendant ce temps, laver et couper les champignons en lamelles. Couper le jambon en dés et la mozzarella en tranches. Saupoudrer d'herbes de Provence.
- Étaler la sauce tomate sur la pâte puis répartir les champignons, le jambon et les tranches de mozzarella.
- La pizza cuit environ 15 minutes à 200°C.



# TARTELETTES AUX POIREAUX

POUR DEUX PERSONNES

2,30€



## Ingrédients

- 100g de farine
- 50g de beurre
- 25ml d'eau
- 200g de poireaux
- 2 oeufs
- 200ml de lait
- 30g de gruyère râpé
- Huile d'olive
- Sel, poivre

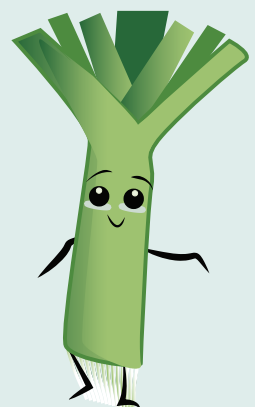
# TARTELETTES AUX POIREAUX

---

## Préparation



- Réaliser la pâte brisée en sablant du bout des doigts le beurre, la farine et une pincée de sel.
- Ajouter l'eau et mélanger pour obtenir une boule de pâte homogène. Filmer et réserver au frais pendant au moins 20 minutes.
- Pendant ce temps, laver et couper les poireaux en petits tronçons.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et ajouter les poireaux. Les faire cuire pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, en remuant régulièrement.
- Étaler la pâte et la disposer dans deux moules à tartelette chemisés de papier sulfurisé. Répartir les poireaux.
- Dans un bol, battre les oeufs avec le lait et une pincée de sel et de poivre. Verser la préparation dans les tartelettes. Saupoudrer de gruyère râpé.
- Enfourner pendant environ 25 minutes à 180°C.



# CHILI SIN CARNÉ

POUR DEUX PERSONNES

1,30€



## Ingrédients

- 150g d'haricots rouges cuits
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200ml de tomates pelées
- 1 cuillère à café de poudre de chili
- 120g de riz cru
- Huile d'olive
- Sel, poivre

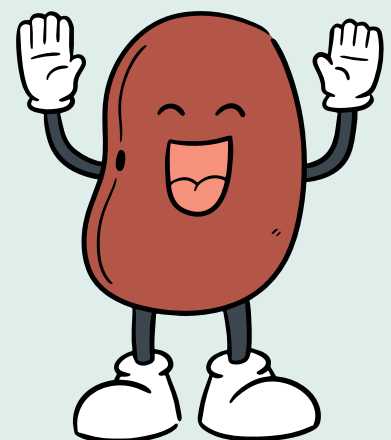
# CHILI SIN CARNÉ

---

## Préparation



- Éplucher et couper finement l'ail et l'oignon. Laver et couper le poivron en lamelles. Couper grossièrement les tomates pelées.
- Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive.
- Déposer l'oignon et l'ail et faire cuire 2 à 3 minutes à feu moyen.
- Ajouter ensuite les lamelles de poivron et faire revenir 5 minutes en remuant régulièrement.
- Ajouter les haricots rouges cuits et les tomates pelées. Assaisonner de poudre de chili, de sel et de poivre. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes.
- Pendant ce temps, faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.
- Lorsque le riz est cuit, l'égoutter et le servir dans deux assiettes.



# CURRY DE POULET AU LAIT DE COCO

POUR DEUX PERSONNES

4,30€



## Ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 1 poivron
- 100ml de lait de coco
- 1 cuillère à café de curry
- 120g de riz cru
- Huile d'olive
- Sel, poivre

# CURRY DE POULET AU LAIT DE COCO

## Préparation



- Éplucher l'oignon et le ciseler. Laver et couper le poivron en lamelles. Couper les escalopes de poulet en dés.
- Dans une casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y faire revenir les oignons et les poivrons pendant quelques minutes, à feu moyen, en remuant régulièrement.
- Ajouter le curry, mélanger puis ajouter le lait de coco et mélanger de nouveau.
- Faire mijoter pendant environ 15 minutes puis rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre en fonction des goûts.
- Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet puis l'égoutter.
- Servir le curry de poulet accompagné de riz cuit et déguster.





# CRÊPES JAMBON CHAMPIGNONS

POUR DEUX PERSONNES

2,70€



## Ingrédients

- 1 oeuf
- 100g de farine (pour la pâte)
- + 20g (pour la béchamel)
- 200ml de lait (pour la pâte)
- + 300ml (pour la béchamel)
- 60g de jambon
- 100g de champignon de Paris
- 30g de gruyère râpé
- 20g de beurre
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Noix de muscade

# CRÊPES JAMBON CHAMPIGNONS

## Préparation



- Réaliser la pâte à crêpe en déposant la farine dans un bol. Faire un puit et y déposer l'oeuf puis verser le lait progressivement tout en mélangeant. Ajouter une pincée de sel, mélanger et laisser reposer la pâte au frais une vingtaine de minutes.
- Pendant ce temps là, faire revenir les champignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Couper le jambon en dés.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre. Lorsque le beurre est fondu, ajouter la farine et mélanger sur feu moyen pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le lait progressivement en remuant et faire épaissir à feu moyen.
- Une fois que la béchamel est prête, ajouter les champignons et les dés de jambon. Mélanger et réserver.
- Huiler légèrement une poêle et la faire chauffer. Verser une louche de pâte à crêpes et faire cuire quelques minutes de chaque côté. Faire de même avec tout le reste de la pâte.
- Garnir chaque crêpe du mélange béchamel/jambon/champignon et les disposer dans un plat.
- Saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner quelques minutes au four.
- Déguster bien chaud.



# RIZ AU LAIT

POUR DEUX PERSONNES

0,70€



## Ingrédients

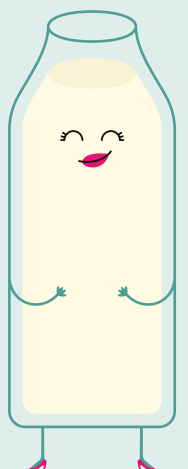
- 500ml de lait
- 50g de riz rond
- 20g de sucre
- 10g de sucre vanillé

# RIZ AU LAIT

---

## Préparation

- Faire bouillir le lait avec le sucre en poudre et le sucre vanillé.
- Lorsque le lait est à ébullition, ajouter le riz en pluie et baisser le feu. Laisser cuire doucement pendant environ 20 minutes, en remuant régulièrement.
- Lorsque le riz au lait est cuit, le verser dans deux ramequins individuels et laisser refroidir.
- Déguster tiède ou froid.



# MOELLEUX AU CHOCOLAT

POUR DEUX PERSONNES

1,10€

## Ingrédients

- 50g de chocolat noir
- 1 oeuf
- 50g de sucre
- 15g de farine
- 60g de beurre



# MOELLEUX AU CHOCOLAT

## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le beurre et le chocolat au bain marie.
- Dans un saladier, casser l'oeuf et ajouter le sucre. Battre au fouet jusqu'à obtenir une belle crème mousseuse.
- Ajouter la farine, puis le mélange chocolat et beurre fondu. Mélanger.
- Beurrer deux moules individuels et répartir la pâte.
- Enfourner et faire cuire environ 20 minutes.
- Déguster tiède ou froid.





# Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Eats\_OK-fr



Pharmacodietetics



@EatsOk1



@eatsok.fr



Eat's OK

[www.eatsok.fr](http://www.eatsok.fr)



Document gratuit à destination d'un usage personnel, ne peut en aucun cas être vendu ou utilisé à des fins commerciales

Copyright : Pharmacodietetics – service communication; août 2021; tous droits réservés.  
Directeur de la publication : Grégory Guilbert