

A close-up photograph of a wooden honey dipper. The dipper is tilted, and a thick, golden stream of honey is dripping from its end. The honey has a glossy, viscous texture. The background is a soft, out-of-focus light color.

**recettes
petit-déjeuner**

recettes à base d'œufs **03**

œufs brouillés à l'avocat et à la tomate	04
œufs mollets et smoothie	05
œufs pochés	06
shakshouka	08
omelette et fromage	09
tamagoyaki (omelette japonaise)	10
omelette aux épinards et fromage de chèvre	12
huevos rancheros	13

recettes à base d'avocat **14**

toasts à l'avocat et à la sauce soja	15
avocat farci aux œufs	16
œufs et avocat	18
patates douces rôties et avocat	19

recettes à base de tubercules **20**

empanadas de patates douces et fromage	21
arepas de yuca (galette de manioc vénézuéliennes)	22
patates douces au four et poulet rôti	23

recettes à base de riz **24**

bol de riz et saumon	25
congee aux œufs et poulet	26
riz frit au kimchi et œufs	27

autres recettes **28**

kéfir au fromage	29
yaourt au matcha et fruits frais	30



recettes
à base d'œufs

Œufs brouillés à l'avocat & à la tomate

Temps de Préparation : 5 minutes

Temps de Cuisson : 5 minutes

Nombre de Personnes : 1-2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 œufs
- Sel et poivre du moulin
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Chauffe l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Bats les œufs avec une pincée de sel et de poivre.
3. Verse les œufs battus dans la poêle et fais-les cuire en remuant doucement jusqu'à ce qu'ils soient brouillés mais encore moelleux.
4. Une fois les œufs cuits, mélange-les délicatement avec l'avocat et la tomate.
5. Sers immédiatement.

Œufs mollets & smoothie

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 6 minutes

Nombre de Personnes : 1

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 à 4 œufs
- 50g de comté de montagne au lait cru 24 mois, en morceaux
- 1/2 mangue, pelée et coupée en morceaux
- 1 kiwi, pelé et coupé en morceaux
- 1/2 banane, pelée et tranchée
- 1 tranche de pain au levain
- 1 cuillère à café de beurre doux fermier
- 1 cuillère à café de miel BIO

Instructions

1. Fais bouillir une casserole d'eau et fais cuire les œufs pendant 6 minutes. Plonge-les immédiatement dans de l'eau froide, puis écale-les.
2. Pendant ce temps, mixe la mangue, le kiwi et la banane pour préparer le smoothie. Verse-le dans un verre.
3. Tartine une tranche de pain au levain avec du beurre et du miel.
4. Dispose les œufs mollets, des morceaux de comté et la tranche de pain tartinée sur une assiette.
5. Sers le smoothie avec le reste du petit déjeuner.

Œufs pochés

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 10 minutes

Nombre de Personnes : 1

Difficulté : Moyenne

Ingrédients

- 2 à 4 œufs
- 1 tranche de pain au levain
- Beurre doux fermier
- 50g de comté de montagne au lait cru 24 mois, en fine tranche
- 1/2 avocat, en tranches
- 1 figue, coupée en deux
- 2 dattes, dénoyautées
- 1 clémentine, pelée et segmentée

Instructions

1. Fais bouillir de l'eau, ajoute une cuillère à soupe de vinaigre blanc. Casse les œufs dans des tasses séparées.
2. Crée un tourbillon dans l'eau et verse délicatement un œuf. Fais cuire 3 minutes. Retire l'œuf avec une écumoire et place-le sur du papier absorbant. Répète pour les autres œufs.
3. Toaste le pain au levain, tartine-le de beurre et ajoute une tranche de comté. Fais fondre le comté sous le gril.
4. Place les œufs pochés sur le pain avec le comté fondu. Dispose les tranches d'avocat à côté.
5. Dispose les fruits sur l'assiette à côté des œufs pochés sur le pain.



Shakshouka

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 20 minutes

Nombre de Personnes : 4

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, haché
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne (optionnel)
- 800g de tomates concassées (en boîte ou fraîches)
- Sel et poivre au goût
- 4 à 6 œufs
- 50g de feta émiettée (optionnel)
- Coriandre fraîche ou persil pour garnir

Instructions

1. Préchauffe une grande poêle à feu moyen et ajoute l'huile d'olive.
2. Fais revenir l'oignon et les poivrons pendant 5 à 7 minutes jusqu'à tendreté.
3. Ajoute l'ail, le cumin, le paprika et le piment de Cayenne (si utilisé) et fais revenir 1 à 2 minutes.
4. Incorpore les tomates concassées, assaisonne avec du sel et du poivre, et laisse mijoter 10 à 15 minutes jusqu'à épaississement.
5. Fais des petits puits dans la sauce et casse un œuf dans chaque puits. Couvre et laisse cuire à feu doux 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les blancs soient cuits mais les jaunes encore coulants.
6. Saupoudre de feta émiettée (si utilisé) et garnis de coriandre ou de persil.
7. Sers chaud avec du pain au levain ou des légumes rôtis.

Omelette & fromage

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 5 minutes

Nombre de Personnes : 1

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 à 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 50g de comté de montagne au lait cru 24 mois, tranché
- 1 tranche de pain au levain
- 1 cuillère à café de beurre doux fermier
- 1 cuillère à café de miel BIO
- 1 banane, épluchée et tranchée
- 1 orange, épluchée et segmentée

Instructions

1. Casse les œufs dans un bol, ajoute le persil et la ciboulette hachés, du sel et du poivre, puis bats le tout.
2. Fais chauffer une poêle à feu moyen avec du beurre. Verse les œufs battus dans la poêle. Fais cuire l'omelette pendant 2-3 minutes, en soulevant les bords pour cuire uniformément. Plie l'omelette en deux et laisse cuire encore 1 minute.
3. Dispose l'omelette sur une assiette avec des tranches de comté et une tranche de pain au levain tartinée de beurre et de miel. Ajoute des tranches de banane et des segments d'orange pour compléter le petit déjeuner.

Tamagoyaki (omelette japonaise) & légumes

Temps de Préparation : 15 minutes

Temps de Cuisson : 10 minutes

Nombre de Personnes : 2

Difficulté : Moyenne

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de miel
- 200 g de riz blanc cuit
- 1 poignée d'épinards frais
- 2 gousses d'ail émincées
- Quelques tranches de radis marinés
- 1 cuillère à soupe d'huile (pour la cuisson)

Instructions

1. Bats les œufs avec la sauce soja et le miel.
2. Fais chauffer une poêle avec de l'huile, verse une fine couche d'œufs, fais cuire, roule, et répète.
3. Tranche l'omelette.
4. Fais revenir l'ail, ajoute les épinards, et fais sauter.
5. Mets le riz dans un bol, ajoute l'omelette, les épinards, et des tranches de radis marinés.



Omelette aux épinards & fromage de chèvre

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 10 minutes

Nombre de Personnes : 2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g d'épinards frais
- 100 g de fromage de chèvre émietté
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée (optionnel)

Instructions

1. Dans un bol, bats les œufs avec du sel et du poivre.
2. Fais fondre le beurre dans une poêle à feu moyen.
3. Ajoute les épinards et fais-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient fanés.
4. Verse les œufs battus dans la poêle et fais cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.
5. Ajoute le fromage de chèvre émietté sur une moitié de l'omelette.
6. Plie l'omelette en deux et laisse cuire encore 1 minute pour faire fondre le fromage.
7. Saupoudre de ciboulette hachée si désiré et sers chaud.

Huevos rancheros

(œufs à la mexicaine)

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 10 minutes

Nombre de Personnes : 1-2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 œufs
- 1 avocat, coupé en tranches
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 piment jalapeño, haché
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Chauffe l'huile d'olive dans une poêle et fais revenir l'oignon, l'ail et le piment jalapeño jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoute la tomate en dés et fais cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
3. Dans une autre poêle, fais cuire les œufs au plat.
4. Sers les œufs avec le mélange de tomates, garnis de tranches d'avocat et de coriandre fraîche.

A close-up photograph of two green avocados hanging from a tree branch. The avocados are oval-shaped with a bumpy, green skin. They are surrounded by dark green, glossy leaves. The background is a soft-focus green, suggesting more foliage.

**recettes
à base d'avocat**

Toasts à l'avocat & à la sauce soja

Temps de Préparation : 5 minutes

Temps de Cuisson : 5 minutes

Nombre de Personnes : 1-2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 tranches de pain au levain
- 1 avocat mûr, épluché et dénoyauté
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 oignon vert, émincé

Instructions

1. Fais griller les tranches de pain au levain jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
2. Pendant ce temps, écrase l'avocat dans un bol à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Ajoute la sauce soja à l'avocat écrasé et mélange bien pour combiner les saveurs.
4. Tartine généreusement le mélange avocat-sauce soja sur les tranches de pain grillées.
5. Saupoudre les toasts de graines de sésame pour ajouter une texture croquante.
6. Garnis chaque toast d'oignon vert émincé pour une touche de fraîcheur.

Avocat farci aux œufs

Temps de Préparation : 5 minutes

Temps de Cuisson : 10-15 minutes

Nombre de Personnes : 2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 1 avocat mûr, coupé en deux et légèrement creusé
- 2 petits œufs
- Sel et poivre
- Paprika ou piment en poudre (facultatif)

Instructions

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Casse un œuf dans chaque moitié d'avocat.
3. Assaisonne avec du sel, du poivre et du paprika.
4. Fais cuire au four pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits à ton goût.



Œufs & avocat

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 5 minutes

Nombre de Personnes : 1

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 à 4 œufs
- 1/2 avocat, coupé en tranches
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe de beurre doux fermier
- 1 tranche de pain au levain
- 1 cuillère à café de miel BIO
- 50g de comté de montagne au lait cru 24 mois, tranché
- 1 kiwi, épluché et tranché
- 1 figue, lavée et tranchée

Instructions

1. Fais cuire les œufs au plat dans une poêle avec un peu de beurre jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes coulants, environ 3 à 4 minutes.
Assaisonne de sel et de poivre.
2. Coupe l'avocat en tranches et assaisonne-les avec du sel et du poivre.
3. Dispose les œufs et les tranches d'avocat sur une assiette.
4. Ajoute une tranche de pain au levain, des tranches de comté, du kiwi et des figues à l'assiette.

Patates douces rôties & avocat

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 30 minutes

Nombre de Personnes : 2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 patates douces, épluchées et tranchées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- 1 avocat mûr, tranché et assaisonné de citron et de sel
- 4 œufs
- 2 tomates, tranchées

Instructions

1. Préchauffe le four à 200°C.
2. Dispose les tranches de patates douces sur une plaque, arrose-les d'huile d'olive et saupoudre de sel.
3. Rôtis au four 25-30 minutes jusqu'à tendreté.
4. Prépare les tranches d'avocat, assaisonne-les de jus de citron et de sel.
5. Fais cuire les œufs au plat dans une poêle à feu moyen.
6. Dispose les patates douces, l'avocat, et les œufs sur des assiettes.
7. Ajoute les tranches de tomates fraîches pour accompagner.

A top-down view of a large pile of roasted sweet potato fries. The fries are cut into long, thin, slightly irregular strips. They have a vibrant orange interior and a darker, brownish-orange exterior, suggesting they have been baked or fried. The fries are scattered across a light grey, textured surface, possibly parchment paper. In the upper left corner, a small portion of a white paper bag is visible. In the upper right corner, a small, clear plastic container with a white lid is partially visible. The text "recettes à base de tubercules" is overlaid in the bottom right corner in a white, sans-serif font.

**recettes
à base de
tubercules**

Empanadas de patates douces & fromage

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 10 minutes

Nombre de Personnes : 2-3

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 1 patate douce cuite et écrasée
- 100 g de fromage de chèvre, émietté
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Instructions

1. Mélange la purée de patate douce avec le fromage de chèvre émietté. Assaisonne avec du sel et du poivre.
2. Forme des petites boules avec le mélange, puis aplatis-les légèrement pour former des galettes.
3. Fais chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
4. Fais cuire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, environ 3-4 minutes par côté.
5. Sers chaud.

Arepas de Yuca (galettes de manioc vénézuéliennes)

Temps de Préparation : 15 minutes

Temps de Cuisson : 10-15 minutes

Nombre de Personnes : 2-3

Difficulté : Moyenne

Ingrédients

- 500 g de manioc frais, épluché et râpé finement
- 1 œuf
- 100 g de fromage râpé
- Sel au goût
- Huile pour la cuisson

Instructions

1. Mélange le manioc râpé avec l'œuf, le fromage et le sel.
2. Forme des petites galettes avec la pâte.
3. Chauffe l'huile dans une poêle et fais cuire les galettes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

Patates douces au four & poulet grillé

Temps de Préparation : 15 minutes

Temps de Cuisson : 45 minutes

Nombre de Personnes : 2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 patates douces, coupées en tranches
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 2 morceaux de poulet (blancs ou cuisses)
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1 avocat, tranché
- 1 concombre, coupé en dés
- 2 tomates, coupées en dés
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions

1. Préchauffe le four à 200°C.
2. Mélange les tranches de patates douces (ou utilise des restes de patates douces) avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, et poivre. Rôtis-les 25-30 minutes.
3. Assaisonne le poulet avec paprika, poudre d'ail, thym, sel et poivre. Fais griller le poulet dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 6-7 minutes de chaque côté.
4. Mélange le concombre et les tomates avec du jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.
5. Dispose les patates douces rôties, le poulet grillé, les tranches d'avocat et la salade sur des assiettes.



**recettes
à base de riz**

Bol de riz & saumon

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 10 minutes

Nombre de Personnes : 1-2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 1 bol de riz blanc cuit à la vapeur
- Quelques tranches de saumon fumé
- 1/2 avocat épluché et coupé en tranches
- 2 à 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Graines de sésame

Instructions

1. Prépare le riz blanc en suivant les instructions sur l'emballage pour le cuire à la vapeur. Réserve-le dans un bol.
2. Dans une poêle, fais chauffer un peu de beurre ou d'huile et brouille les œufs avec une pincée de sel. Remue jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore moelleux.
3. Dispose les tranches de saumon fumé sur le riz cuit.
4. Ajoute les tranches d'avocat autour du bol.
5. Place les œufs brouillés à côté du saumon et de l'avocat.
6. Assaisonne avec la sauce soja et saupoudre de graines de sésame.
7. Sers immédiatement.

Congee aux œufs & poulet

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 15 minutes

Nombre de Personnes : 2-3

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 300 g de riz cuit (de la veille)
- 1 litre de bouillon de poulet
- 200 g de poulet cuit et émincé
- 1 ou 2 œufs
- 2 ciboules émincées
- Quelques brins de coriandre hachés
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Instructions

1. Porte le bouillon de poulet à ébullition dans une grande casserole.
2. Ajoute le riz cuit et laisse mijoter 10 minutes, en remuant jusqu'à consistance de bouillie.
3. Pocher les œufs : fais bouillir de l'eau, casse les œufs dans des bols, crée un tourbillon dans l'eau et ajoute délicatement les œufs. Fais cuire 3-4 minutes, puis retire-les avec une écumoire.
4. Ajoute les morceaux de poulet cuit au congee et mélange bien.
5. Verse le congee dans des bols et dépose un œuf poché sur chacun.
6. Garnis avec les ciboules émincées et la coriandre hachée.
7. Assaisonne avec la sauce soja et l'huile de sésame. Sers immédiatement.

Riz frit au kimchi & œufs

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 15 minutes

Nombre de Personnes : 2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 300 g de riz blanc cuit (de la veille)
- 200 g de kimchi haché
- 1 carotte, coupée en petits dés
- 1 poivron, coupé en petits dés
- 200 g de porc ou de tofu, coupé en petits morceaux
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 2 ciboules, hachées
- Graines de sésame pour garnir

Instructions

1. Fais chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Ajoute le porc ou tofu et fais dorer.
2. Ajoute les carottes et le poivron, fais sauter 2-3 minutes.
3. Incorpore le kimchi, fais cuire 2 minutes.
4. Ajoute le riz cuit, mélange et fais sauter 5 minutes avec la sauce soja.
5. Fais cuire les œufs au plat dans une autre poêle.
6. Sers le riz dans des bols, ajoute les œufs, et saupoudre de ciboule et graines de sésame.



autres recettes

Kéfir & fromage

Temps de Préparation : 10 minutes

Temps de Cuisson : 5 minutes

Nombre de Personnes : 1

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 1 verre de kéfir de lait de chèvre ou de vache
- 2 à 4 œufs
- 50g de comté de montagne au lait cru 24 mois, en tranches
- 1 pruneau, dénoyauté
- 1 figue, coupée en deux
- 1 mandarine, pelée et segmentée

Instructions

1. Fais bouillir de l'eau, ajoute les œufs et fais-les cuire 5 minutes.
2. Plonge-les dans de l'eau froide, puis écale-les.
3. Dispose les œufs, les tranches de comté et les fruits de saison (pruneau, figue, mandarine) sur une assiette.
4. Sers avec le verre de kéfir.

Yaourt au matcha & fruits frais

Temps de Préparation : 5 minutes

Nombre de Personnes : 1-2

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 1 bol de yaourt nature au lait cru
- 1 cuillère à café de poudre de matcha
- 1 cuillère à soupe de miel
- Fruits frais (kiwi épluché et coupé en tranches, fraises équeutées et coupées en morceaux, myrtilles rincées)

Instructions

1. Dans un bol, mélange la poudre de matcha et le miel avec le yaourt jusqu'à obtenir une consistance homogène.
2. Ajoute les fruits frais (kiwi tranché, morceaux de fraises et myrtilles) par-dessus le yaourt.
3. Sers immédiatement pour un petit-déjeuner rapide et énergisant.