

Que faire avec une boîte de thon et de pois chiches ?

Quelques idées de repas rapides, pratiques et accessibles.

Déclinaison autour du thon : (attention ne pas consommer de thon plus d'1 fois/semaine car étant un gros poisson gras, au bout de la chaîne alimentaire, il a tendance à accumuler les métaux lourds des océans :mercure, plomb,cadmium...).

Salade de riz au thon (riz sauvage, mais, tomates, cornichons, pommes, noix de cajou grillées rapidement dans une poêle, brocolis cru et mixé....)

Spaghettis à la provençale

- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 1 grosse boîte de tomates pelées et épépinées
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Feuilles de basilic

Faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez les tomates, le poivron, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Bien mélanger. Incorporez ensuite le thon émietté. Faites revenir environ 20 minutes à feu doux. Ajouter les feuilles de basilic ciselées.

Salade de lentilles au thon : Mélanger 1 boîte de lentilles préalablement rincées avec 1 boîte de thon au naturel égoutté. Ajouter du persil frais ciselé (ou congelé), des échalotes hachées (ou congelées), des cornichons découpés et une bonne vinaigrette ! Déguster !

Déclinaison entrée et dessert à base de pois chiches.

Houmous

- 550g de pois chiches en conserves
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'1 citron
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de tahin (purée de sésame, facultatif)
- 1 pointe de couteau de cumin en poudre
- Sel

Egouttez les pois chiches. Epluchez les gousses d'ail.

Mixez le pois chiches, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, le tahin, le cumin et le sel.

Servez frais

Mousse au chocolat vegan (sans œuf)

- 150 g de chocolat noir corsé
- 1 conserve de 400 g de pois chiches au jus (on va simplement utiliser le jus = 150 ml)
- 60 g de sucre
- 2 gouttes d'extrait de vanille + 1 pincée de fleur de sel (facultatif)

Préparation

Prélevez 150 ml de jus de pois chiche, fouettez le au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour "serrer" le jus de pois chiche. Faites fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante)

Mélangez le chocolat et le jus de pois chiche monté, délicatement avec une spatule. Attention, le chocolat peut avoir tendance comme pour la mousse au chocolat classique à tomber dans le fond du bol, allez bien racler !

Ajoutez vanille et fleur de sel, réservez dans un grand bol ou des petits ramequins et réservez au frais 4 heures minimum.

Idées repas rapides et pratiques :

Ratatouille en conserves (type Cassegrain)

Œufs au plat

Riz Thai/Basmati/Sauvage/Complet bio ou pâtes (Al Dente)

Pommes de terre râpées et cuisinées en roestis avec des oignons

Jambon de qualité supérieur (Label rouge ou bio de préférence)

Salade verte

Soupe de légumes bio en brique

Maquereaux ou sardines en boîtes

Pain aux céréales/complet/seigle

Steak haché congelé 10% de MG (Bleu-blanc-cœur ou bio de préférence)

Petits pois carottes

Crudités ou soupe de légumes

Crêpes sucrées (remplacer le lait de vache par du lait d'avoine, il ne contient pas de graisses saturées, pas de lactose)

.....

Oriane Garteiser

Diététicienne-Nutritionniste D.E.