

# Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

## *Le guide express pour des dîners équilibrés en 10 min*

Vous rentrez tard, vous êtes fatigué·e, et cette fameuse question revient tous les soirs :

**“Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?”**

Pas besoin de passer des heures en cuisine pour bien manger. Ce guide vous propose des idées de dîners **prêts en 10 minutes**, faciles, sains, et adaptés à votre quotidien.



# SOMMAIRE

- 1 - Base œufs**
- 2 - Base poulet**
- 3 - Base poisson**
- 4 - Base légumineuses**
- 5 - Base pâtes**
- 6 - Base riz**
- 7 - Végétarien express**
- 8 - Plat unique**
- 9 - Soupes & tartines**
- 10 - Salades repas**





1

## Base œufs

### Omelette courgettes & feta

🔥 380 kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 4 œufs
- 1 grosse courgette (ou 2 poignées surgelées)
- 60 g de feta
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 2 tranches de pain complet

#### 👨🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir la courgette 5 min.  
Battre les œufs, verser, ajouter la feta. Cuire à feu doux.



## Œufs brouillés tomate & avocat

🔥 420 kcal / personne

### Ingrédients (2 pers.)

- 4 œufs
- 2 tomates
- 1 avocat
- 2 c. à café d'huile d'olive

### Préparation (10 min)

Faire revenir les tomates en dés.  
Ajouter les œufs battus, cuire en brouillade. Servir avec l'avocat tranché.

## Œufs cocotte épinards/chèvre

🔥 400 kcal / personne

### Ingrédients (2 pers.)

- 4 œufs
- 200 g d'épinards surgelés
- 40 g de fromage de chèvre
- 2 c. à soupe de crème légère

### Préparation (10 min)

Faire revenir les épinards. Répartir dans 2 petits bols, ajouter la crème, le chèvre, puis casser les œufs dessus. Cuire 6 min au four ou au micro-ondes.





## Omelette champignons & emmental

🔥 390 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 4 œufs
- 150 g de champignons émincés
- 40 g d'emmental râpé
- 2 c. à café d'huile d'olive

### 👩🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir les champignons.  
Battre les œufs, verser dans la poêle, ajouter l'emmental. Cuire à feu doux.

## Œufs durs mayo light

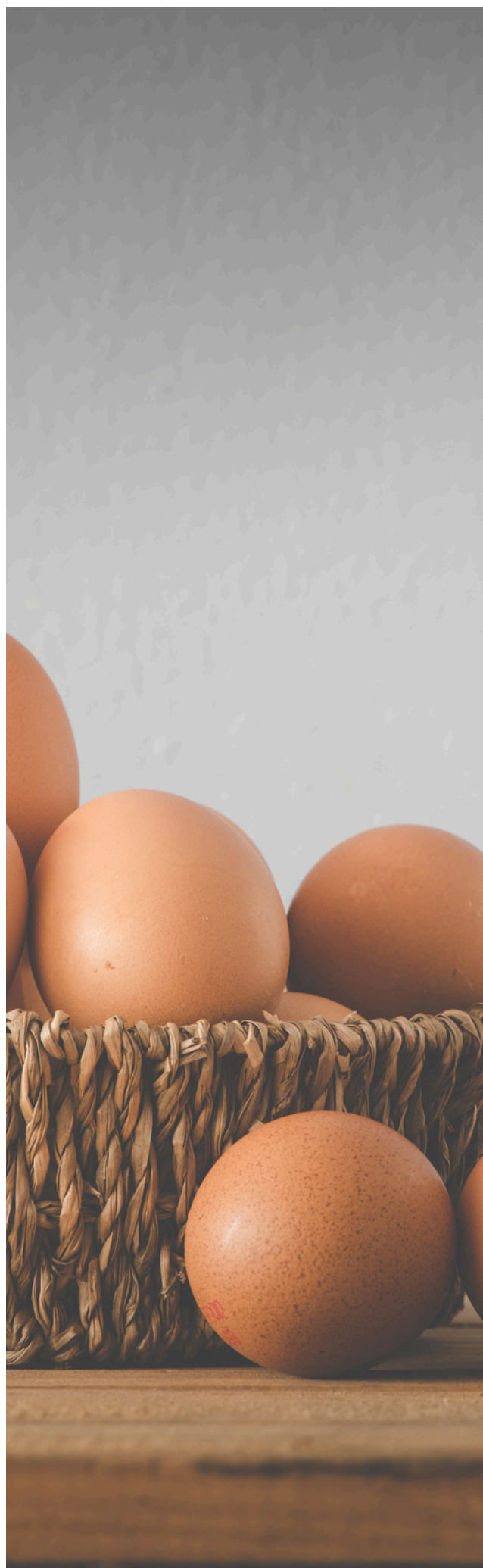
🔥 360 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 4 œufs
- 2 carottes
- 1/4 de chou rouge
- 2 c. à soupe de yaourt nature
- 1 c. à café de moutarde

### 👩🍳 Préparation (10 min)

Cuire les œufs 9 min. Râper les crudités. Mélanger yaourt et moutarde pour une “mayo” légère



2

## Base poulet

### Émincé de poulet curry/légumes

🔥 410 kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de blanc de poulet
- 1 poivron (ou surgelé)
- 1 carotte
- 1 c. à soupe de crème légère
- 1 c. à café de curry

#### 👨‍🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir les légumes émincés 5 min, ajouter le poulet en lamelles, cuire 4-5 min. Ajouter la crème et le curry en fin de cuisson.





## Wraps poulet crudités & fromage frais

🔥 430 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 2 tortillas de blé complet
- 150 g de blanc de poulet cuit
- 1 carotte râpée
- 1/4 de concombre
- 40 g de fromage type St Môret
- 1 c. à café de jus de citron

### 👤 Préparation (10 min)

Tartiner les wraps de fromage, ajouter les crudités et le poulet en lanières. Rouler et couper en deux.

## Poulet express/Haricots verts

🔥 390 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de blanc de poulet
- 300 g de haricots verts
- 1 échalote
- 2 c. à café d'huile d'olive

### 👤 Préparation (10 min)

Faire revenir l'échalote et le poulet émincé. Ajouter les haricots, chauffer 3-4 min.





## Poulet tomate & mozzarella

🔥 420 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de blanc de poulet
- 2 tomates
- 60 g de mozzarella
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Origan ou basilic

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir le poulet en dés.  
Ajouter les tomates en morceaux.  
En fin de cuisson, déposer la mozzarella, laisser fondre.  
Parsemer d'herbes.

## Riz sauté poulet & petits pois

🔥 430 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de riz cuit
- 100 g de petits pois (surgelés)
- 2 c. à café d'huile

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir le poulet, ajouter les petits pois et le riz. Assaisonner avec un peu de sauce soja.





3

## Base poisson ou fruits de mer

### Filet de saumon express & brocolis

🔥 420 kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 2 filets de saumon
- 300 g de brocolis (surgelés ou frais)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à café d'huile d'olive

#### 👨🍳 Préparation (10 min)

Cuire le saumon à la poêle 3-4 min de chaque côté. Réchauffer les brocolis. Arroser le tout de citron et d'huile d'olive.





## Tartines thon & fromage frais

🔥 400 kcal / personne

### Ingrédients (2 pers.)

- 1 boîte de thon nature
- 4 tranches de pain complet
- 60 g de fromage frais
- Poivre, citron

### Préparation (10 min)

Mélanger thon, fromage et citron.  
Tartiner le pain.

## Crevettes sautées ail & légumes

🔥 410 kcal / personne

### Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de crevettes décortiquées
- 300 g de légumes asiatiques (surgelés)
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.c d'huile d'olive ou sésame

### Préparation (10 min)

Faire sauter l'ail et les légumes 5 min. Ajouter les crevettes, cuire 3-4 min. Servir avec un peu de riz.



## Poêlée de colin & ratatouille

🔥 390 kcal / personne

### Ingrédients (2 pers.)

- 2 filets de colin (frais ou surgelés)
- 300 g de ratatouille (bocal ou maison)
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Thym ou herbes de Provence

### Préparation (10 min)

Faire revenir le colin 5 min à la poêle. Chauffer la ratatouille. Assaisonner avec les herbes.

## Salade thon, œuf & haricots verts

🔥 400 kcal / personne

### Ingrédients (2 pers.)

- 1 boîte de thon au naturel
- 2 œufs
- 300 g de haricots verts
- 2 c. à café d'huile + vinaigre

### Préparation (10 min)

Cuire les œufs 9 min, cuire les haricots. Mélanger avec le thon, ajouter les œufs et la vinaigrette.





4

## Base légumineuses

### Salade de lentilles & œuf poché

🔥 410 kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de lentilles cuites 2 œufs
- 1 carotte râpée
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à café d'huile + vinaigre

#### 👨‍🍳 Préparation (10 min)

Réchauffer les lentilles, ajouter la carotte. Pocher les œufs 3 min. Déposer sur la salade, assaisonner avec une vinaigrette à la moutarde.



## Pois chiches sautés aux épices

🔥 400 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de pois chiches (bocal)
- 1 oignon
- 1 c. à café de paprika ou curry
- 2 c. à café d'huile d'olive

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir l'oignon, ajouter les pois chiches et les épices. Cuire 5-6 min à feu vif.

## Wraps haricots rouges & crudités

🔥 400 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 2 tortillas de blé
- 200 g d'haricots rouges (bocal)
- 1 tomate
- 1/2 avocat
- 1 c. à soupe de fromage frais

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Écraser les haricots avec le fromage. Garnir les wraps de cette base, ajouter tomate en dés et tranches d'avocat. Rouler, couper.





## Pois cassés à la crème & carottes

🔥 390 kcal / personne

🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de pois cassés cuits
- 2 carottes
- 2 c. à soupe de crème légère
- Cumin ou curry (facultatif)

👨‍🍳 Préparation (10 min)

Couper finement les carottes, les faire revenir. Ajouter les pois cassés et la crème. Réchauffer 5 min.

## Purée de lentilles corail

🔥 400 kcal / personne

🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de lentilles corail
- 1 carotte
- 1 c. à soupe de crème légère
- 1 c. à café de curry (facultatif)

👨‍🍳 Préparation (10 min)

Cuire les lentilles et la carotte coupée en petits dés dans un peu d'eau 10 min. Égoutter, écraser avec la crème. Assaisonner.



5

## Base pâtes

### Pâtes thon & petits pois

🔥 430 kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de pâtes crues
- 1 boîte de thon au naturel
- 100 g de petits pois (surgelés)
- 2 c. à soupe de crème légère

#### 👨‍🍳 Préparation (10 min)

Cuire les pâtes et les petits pois ensemble. Égoutter, ajouter le thon émietté et la crème. Mélanger, assaisonner.





## Pâtes courgettes & ricotta

 **420 kcal / personne**

## Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de pâtes crues
- 1 courgette
- 100 g de ricotta
- 1 c. à café d'huile d'olive

## Préparation (10 min)

Cuire les pâtes. Pendant ce temps,  
faire revenir la courgette râpée.  
Mélanger le tout avec la ricotta.  
Assaisonner.

## Pâtes à l'ail & parmesan

 **410 kcal / personne**

## Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de pâtes crues
- 1 gousse d'ail
- 30 g de parmesan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

## Préparation (10 min)

Cuire les pâtes. Faire dorer l'ail haché dans l'huile, ajouter les pâtes égouttées. Mélanger avec le parmesan.







6

## Base riz

### Riz sauté légumes & œuf

🔥 420 kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 150 g de riz cuit
- 1 petite boîte de petit-pois/carottes
- 2 œufs
- 1 c. à café d'huile
- Sauce soja (facultatif)

#### 👨🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir les légumes, ajouter le riz puis les œufs battus. Mélanger à feu vif jusqu'à cuisson. Assaisonner selon goût.



## Riz coco & pois chiches

🔥 430 kcal / personne

### Ingrédients (2 pers.)

- 150 g de riz cuit
- 200 g de pois chiches cuits
- 10 cl de lait de coco
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café d'huile

### Préparation (10 min)

Faire revenir les pois chiches avec le curry, ajouter le lait de coco. Incorporer le riz, chauffer 3-4 min.

## Salade de riz au thon & tomate

🔥 410 kcal / personne

### Ingrédients (2 pers.)

- 150 g de riz cuit
- 1 boîte de thon au naturel
- 2 tomates
- 1 c.à.c de concentré de tomate
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre

### Préparation (10 min)

Mélanger le concentré avec l'huile et le vinaigre. Ajouter les tomates en dés, le thon et le riz.





## Riz, œuf dur & crudités

🔥 400 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 150 g de riz cuit
- 2 œufs
- 1/4 de concombre
- 1 carotte râpée
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à café d'huile + vinaigre

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Cuire les œufs 9 min. Couper les légumes, les mélanger avec le riz, les œufs, et la vinaigrette.

## Riz pilaf - Légumes/Sauce soja

🔥 410 kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de riz cru
- 1 poivron - 1 carotte - 1 oignon
- 2 c. à café d'huile
- 1 c. à soupe de sauce soja

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir le riz avec l'oignon. Ajouter les légumes émincés, couvrir d'eau à hauteur, cuire jusqu'à absorption. Ajouter la sauce.



7

## Végétarien express

### Poêlée de légumes & œuf au plat

🔥 390kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 400 g de légumes
- 2 œufs
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Herbes ou épices

#### 👨‍🍳 Préparation (10 min)

Faire sauter les légumes à feu vif.

Cuire les œufs au plat à côté.

Assaisonner et servir les œufs sur les légumes.





## Galettes express aux légumes râpés

🔥 400kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à café d'huile
- Sel, poivre

### 👩🍳 Préparation (10 min)

Râper les légumes, mélanger avec œufs et farine. Former 4 petites galettes, cuire 4-5 min à la poêle.

## Wok tofu & légumes

🔥 420kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de tofu ferme
- 300 g de légumes frais
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à café d'huile

### 👩🍳 Préparation (10 min)

Couper le tofu en dés, le faire dorer à la poêle. Ajout des légumes, cuire à feu vif. Arroser de sauce soja.





## Œufs cocotte aux légumes

🔥 400kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 4 œufs
- 1 petite courgette
- 1 tomate
- 2 c. à soupe de crème légère
- Sel, poivre, herbes

### 👩🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir les légumes en petits dés. Répartir avec la crème dans 2 ramequins, casser 2 œufs par ramequin. Cuire 6-8 min au four ou micro-ondes.

## Tofu brouillé & légumes

🔥 420kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de tofu ferme
- 1 carotte - 1 oignon
- 1 c. à soupe de sauce soja

### 👩🍳 Préparation (10 min)

Émietter le tofu à la fourchette. Faire revenir les légumes émincés 5 min avec de l'huile, ajouter le tofu et la sauce soja. Mélanger à feu vif





8

## Plat unique tout-en-un

### Poêlée quinoa, légumes & poulet

🔥 430kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de quinoa
- 200 g de blanc de poulet
- 200 g de légumes (courgette, carotte...)
- 1 c. à café d'huile
- Herbes ou épices au choix

#### 👨‍🍳 Préparation (10 min)

Cuire le quinoa. Faire revenir le poulet en dés et les légumes. Mélanger avec le quinoa, assaisonner.





## One pot riz, lentilles & carottes

🔥 420kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 100 g de riz
- 100 g de lentilles corail
- 2 carottes
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café d'huile

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Couper les carottes en dés. Tout cuire ensemble dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau.

## Gratin Coquillettes/Jambon

🔥 440kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de coquillettes
- 1 courgette
- 2 tranches de jambon
- 2 c. à soupe de crème légère
- 30 g de fromage râpé

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Cuire les pâtes et la courgette râpée. Mélanger avec le jambon en dés, la crème et le fromage. Passer 2-3 min sous le grill.





## Poêlée boulgour, petits pois & œuf

🔥 420kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de boulgour
- 100 g de petits pois ( boîte)
- 2 œufs
- 2 c. à café d'huile

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Cuire le boulgour et les petits pois ensemble. Faire un œuf au plat ou brouillé par personne. Mélanger.

## Gnocchis poêlés & légumes

🔥 430kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 250 g de gnocchis frais
- 1 courgette - 1 tomate
- 1 c.à.c de concentré de tomate
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 30 g de fromage râpé

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Faire revenir les légumes avec le concentré. Ajouter les gnocchis, cuire 5-6 min. Parsemer de fromage avant de servir.





9

## Soupes & tartines

### Soupe carotte-coco & tartine fromage

🔥 400kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 4 carottes
- 10 cl de lait de coco
- 2 tranches de pain complet
- 60 g de fromage frais
- 1 c. à café de curry

#### 👨🍳 Préparation (10 min)

Cuire les carottes en rondelles, mixer avec le lait de coco et le curry. Tartiner le pain de fromage, servir avec la soupe bien chaude.





## Velouté de courgette & tartine œuf avocat

🔥 410kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 2 courgettes - 1 pomme de terre
- 1 c. à soupe de crème légère
- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat - 2 œufs

### 👩🍳 Préparation (10 min)

Cuire courgette et pomme de terre, mixer avec la crème. Cuire les œufs durs, écraser l'avocat. Tartiner le pain, ajouter les œufs en rondelles.

## Soupe de lentilles corail & tartine chèvre miel

🔥 410kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 100 g de lentilles corail
- 1 carotte - 1 oignon
- 2 tranches de pain complet
- 60 g de chèvre frais
- 1 c. à café de miel

### 👩🍳 Préparation (10 min)

Cuire lentilles, carotte et oignon dans l'eau. Mixer. Tartiner le pain de chèvre, ajouter un filet de miel.



## Velouté petits pois-menthe & tartine ricotta

🔥 410kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 300 g de petits pois (boîte)
- 1 petite pomme de terre
- Quelques feuilles de menthe
- 2 tranches de pain complet
- 60 g de ricotta

### 👨‍🍳 Préparation (10 min)

Cuire les petits pois et la pomme de terre, mixer avec la menthe. Tartiner le pain de ricotta, poivrer.

## Crème de tomates express & tartine mozzarella

🔥 420kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 400g de tomates pelées
- 1 pomme de terre - 1 oignon
- 2 tranches de pain
- 60 g de mozzarella

### 👨‍🍳 Préparation (10 min)

Cuire les tomates, l'oignon et la pomme de terre, mixer. Tartiner le pain de mozzarella, passer 2 min sous le grill.





10

## Salades repas

### Salade quinoa, légumes & œuf

🔥 410kcal / personne

#### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de quinoa
- 1 carotte - 1/2 concombre
- 2 œufs
- 2 c. à café d'huile + vinaigre

#### 👨‍🍳 Préparation (10 min)

Cuire le quinoa et les œufs. Couper les légumes en dés ou en lamelles.

Mélanger le tout avec une vinaigrette simple.





## Salade pâtes, thon & haricots

🔥 410kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de pâtes
- 1 boîte de thon
- 150 g de haricots verts
- Sauce soja

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Cuire les pâtes et les haricots.  
Mélanger avec le thon et la sauce.

## Salade riz, avocat & crevettes

🔥 430kcal / personne

### 🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 150 g de riz cuit
- 1 avocat
- 150 g de crevettes cuites
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive

### 👨🍳 Préparation (10 min)

Couper l'avocat en dés. Mélanger  
tous les ingrédients avec le riz.  
Assaisonner avec citron, huile et sel.





## Salade lentilles, feta & crudités

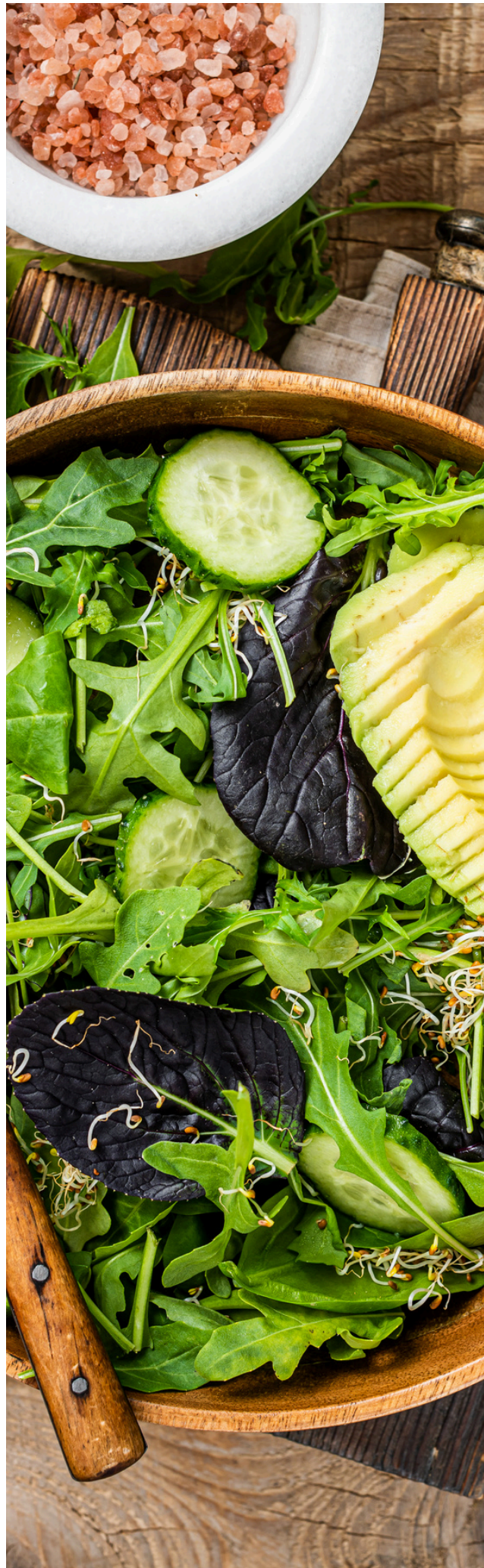
🔥 420kcal / personne

🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 200 g de lentilles cuites
- 100 g de feta
- 1 tomate - 1 carotte
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à café d'huile + vinaigre

👨🍳 Préparation (10 min)

Couper les crudités en dés ou râper.  
Émietter la feta. Mélanger le tout avec les lentilles et une vinaigrette à la moutarde.



## Salade boulgour, pois chiches & crudités

🔥 420kcal / personne

🛒 Ingrédients (2 pers.)

- 120 g de boulgour
- 150 g de pois chiches cuits
- 1/2 concombre - 1 tomate
- Menthe ou persil
- 2 c. à café d'huile + citron

👨🍳 Préparation (10 min)

Cuire le boulgour, couper les crudités. Mélanger le tout avec pois chiches, herbes et citron-huile.