

Comment vider l'armoire à provisions!

15x original et surprenant avec des conserves

Avez-vous votre armoire à provisions pleine de conserves? Trop fait le hamster il y a quelques mois? Ou avez-vous un congélateur plein à craquer? Alors il est une fois temps de vous mettre au travail avec toutes ces bonnes choses. Car les légumes en bocaux, le poisson en boîte ou les produits surgelés ne sont pas seulement super rapides et faciles, ils sont aussi délicieux!

Après une longue journée de travail vous ne voulez pas passer des heures à la cuisine. Grâce à ces 15 recettes en conserves vous profiter rapidement et simplement d'un repas sain et équilibré. En effet **les légumes en pots ou bocaux sont une excellente alternative aux légumes frais.** Au travail!

Délicieusement léger avec du chou rouge en bocal

Un **pot de chou rouge** se trouve normalement dans l'armoire à provisions de chacun. Ces recettes sont idéales pour travailler la variante longue conservation du chou rouge en bocal. Moins de travail pour vous et dans ces plats, vous ne goûtez même pas la différence avec le chou rouge frais!



Les plats principaux

Tarte au chou rouge



Les plats principaux

Salade chaude végétarienne avec pamplemo...



Les plats principaux

[Chou rouge aux pommes et au lard](#)

Du thon en boîte pour un lunch facile

Du poisson en boîte se travaille facilement dans de nombreux plats. Notre favori: de délicieux lunches. D'une salade de thon 'maison' à une salade de pâtes au thon en passant par une délicieuse salade niçoise fraîche. Avec les conserves de poisson vous servez vite et simplement un plat sain et équilibré.



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

[Pâtes au thon en boîte](#)



Collations

[Pain plat de pomme de terre avec salade...](#)



Les plats principaux

[Salade niçoise à la vinaigrette 'maison'...](#)

Petits pois de l'armoire à provisions ou du congélateur

Les petits pois sont pleins de fibres. Ils sont donc idéaux pour accompagner différents plats simples et rapides. Avec **des petits pois en boîte, en bocal ou surgelés vous servez rapidement un repas équilibré** dont petits et grands se régaleront.

Attention: les petits pois en boîte ou bocal sont déjà cuits. Il ne faut donc que les réchauffer. Les petits pois frais ou surgelés sont par contre encore crus et doivent donc d'abord être cuits.



Les plats principaux

[Couscous aux asperges, petits pois surge...](#)



Soupes

[Minestrone printanier](#)



Les plats principaux

[Risotto estival au chorizo](#)

Salsifis en bocal

Vous voulez quand même faire un plat plus spécial mais vous manquez de temps? Ces trois recettes **avec en vedette des salsifis rapides** du garde-manger vous aideront à mettre à table un plat délicieusement surprenant.



Les plats principaux

[Quiche aux salsifis et aux noix de pécan...](#)



Les plats principaux

[Risotto de salsifis aux scampis et aux a...](#)



Les plats principaux

[Tarte aux légumes oubliés](#)

Encore plus de bonnes choses en boîte

Avez-vous encore tout un tas de conserves dans votre armoire à provisions? Alors utilisez une fois des saucisses TV, des haricots blancs ou des haricots blancs en sauce tomate dans une de ces recettes. Facile, rapide et délicieux!



Les plats principaux

[Salade Mexicaine avec des saucisses TV à...](#)



Les plats principaux

[Salade niçoise rapide 'one-pot'](#)



Les plats principaux

[Chili sin carne](#)