

20 repas à moins de 2 € par personne

Vingt idées à choisir selon tes goûts et les ingrédients déjà disponibles.

01. Dahl de lentilles corail, carottes et riz

1,06 €

4 pers. | 25 min | 4,23 € le plat

Ingrédients : 340 g de lentilles corail, 300 g de riz, 500 g de carottes, 180 g d'oignons, 400 g de tomates concassées, 25 ml d'huile, sel et épices

02. Pâtes aux pois chiches et tomate

0,92 €

4 pers. | 20 min | 3,67 € le plat

Ingrédients : 360 g de pâtes, 480 g de pois chiches cuits égouttés, 500 g de tomates concassées, 150 g d'oignons, 25 ml d'huile, sel et épices

03. Omelette aux pommes de terre et salade de carottes

1,50 €

4 pers. | 30 min | 5,98 € le plat

Ingrédients : 8 œufs, 900 g de pommes de terre, 500 g de carottes, 150 g d'oignons, 30 ml d'huile, sel et épices

04. Chili de haricots rouges et riz

1,28 €

4 pers. | 25 min | 5,12 € le plat

Ingrédients : 650 g d'haricots rouges cuits égouttés, 320 g de riz, 500 g de tomates concassées, 350 g de carottes, 180 g d'oignons, 25 ml d'huile, sel et épices

05. Soupe épaisse de lentilles et tartines

1,21 €

4 pers. | 45 min | 4,82 € le plat

Ingrédients : 360 g de lentilles vertes, 650 g de pommes de terre, 500 g de carottes, 180 g d'oignons, 320 g de pain, 20 ml d'huile, sel et épices

06. Gratin de pâtes aux épinards et œufs

1,29 €

4 pers. | 35 min | 5,17 € le plat

Ingrédients : 360 g de pâtes, 600 g d'épinards surgelés, 4 œufs, 350 ml de lait, 80 g de fromage râpé, 20 ml d'huile, sel et épices

07. Riz sauté aux petits pois, carottes et œufs

1,18 €

4 pers. | 20 min | 4,73 € le plat

Ingrédients : 340 g de riz, 500 g de petits pois surgelés, 350 g de carottes, 150 g d'oignons, 4 œufs, 25 ml d'huile, sel et épices

08. Couscous de légumes et pois chiches

1,54 €

4 pers. | 30 min | 6,17 € le plat

Ingrédients : 360 g de semoule, 550 g de pois chiches cuits égouttés, 500 g de carottes, 500 g de courgettes, 350 g de tomates concassées, 150 g d'oignons, 25 ml d'huile, sel et épices

09. Pommes de terre, sardines et carottes râpées

1,67 €

4 pers. | 25 min | 6,68 € le plat

Ingrédients : 1100 g de pommes de terre, 280 g de sardines en boîte égouttées, 550 g de carottes, 200 g de yaourt nature, 15 ml d'huile, sel et épices

10. Poêlée de chou, lentilles et pommes de terre

1,07 €

4 pers. | 35 min | 4,28 € le plat

Ingrédients : 700 g de chou, 340 g de lentilles vertes, 650 g de pommes de terre, 180 g d'oignons, 30 ml d'huile, sel et épices

20 repas à moins de 2 € par personne

Vingt idées à choisir selon tes goûts et les ingrédients déjà disponibles.

11. Shakshuka aux tomates et pois chiches

1,80 €

4 pers. | 25 min | 7,19 € le plat

Ingrédients : 8 œufs, 400 g de pois chiches cuits égouttés, 650 g de tomates concassées, 200 g d'oignons, 350 g de pain, 25 ml d'huile, sel et épices

12. Pâtes aux courgettes et sauce au yaourt

1,25 €

4 pers. | 20 min | 5,01 € le plat

Ingrédients : 400 g de pâtes, 750 g de courgettes, 400 g de yaourt nature, 150 g d'oignons, 60 g de fromage râpé, 25 ml d'huile, sel et épices

13. Galettes de lentilles et carottes, pommes de terre

1,20 €

4 pers. | 35 min | 4,79 € le plat

Ingrédients : 360 g de lentilles vertes, 500 g de carottes, 2 œufs, 100 g de farine, 750 g de pommes de terre, 150 g d'oignons, 30 ml d'huile, sel et épices

14. Riz aux légumes surgelés et tofu doré

1,59 €

4 pers. | 25 min | 6,38 € le plat

Ingrédients : 360 g de riz, 700 g de légumes surgelés nature, 400 g de tofu nature, 150 g d'oignons, 30 ml d'huile, sel et épices

15. Salade tiède de pâtes, thon et haricots rouges

1,67 €

4 pers. | 20 min | 6,68 € le plat

Ingrédients : 360 g de pâtes, 250 g de thon en boîte égoutté, 450 g d'haricots rouges cuits égouttés, 400 g de carottes, 250 g de yaourt nature, 15 ml d'huile, sel et épices

16. Curry de pommes de terre et pois chiches

1,52 €

4 pers. | 30 min | 6,10 € le plat

Ingrédients : 900 g de pommes de terre, 550 g de pois chiches cuits égouttés, 450 g d'épinards surgelés, 400 g de tomates concassées, 180 g d'oignons, 25 ml d'huile, sel et épices

17. Quiche sans pâte aux épinards et pommes de terre

1,62 €

4 pers. | 40 min | 6,49 € le plat

Ingrédients : 6 œufs, 450 ml de lait, 160 g de farine, 600 g de pommes de terre, 220 g d'oignons, 400 g d'épinards surgelés, 70 g de fromage râpé, 20 ml d'huile, sel et épices

18. Ragoût de poulet, carottes et riz

1,93 €

4 pers. | 35 min | 7,72 € le plat

Ingrédients : 480 g de poulet, 340 g de riz, 650 g de carottes, 180 g d'oignons, 400 g de tomates concassées, 25 ml d'huile, sel et épices

19. Pommes de terre aux champignons et œufs

1,66 €

4 pers. | 30 min | 6,62 € le plat

Ingrédients : 1000 g de pommes de terre, 500 g de champignons, 6 œufs, 180 g d'oignons, 30 ml d'huile, sel et épices

20. Crêpes salées aux épinards et fromage

1,50 €

4 pers. | 35 min | 5,98 € le plat

Ingrédients : 300 g de farine, 650 ml de lait, 4 œufs, 600 g d'épinards surgelés, 120 g de fromage râpé, 120 g d'oignons, 25 ml d'huile, sel et épices

20 repas à moins de 2 € par personne

Une liste pour 7 dîners : recettes 1, 2, 3, 4, 7, 9 et 14.

La liste de courses à cocher

Vérifie d'abord tes placards, puis adapte les quantités aux formats vendus.

- ☐ 340 g de lentilles corail
- ☐ 1320 g de riz
- ☐ 2250 g de carottes
- ☐ 960 g d'oignons
- ☐ 1400 g de tomates concassées
- ☐ 360 g de pâtes
- ☐ 480 g de pois chiches cuits égouttés
- ☐ 12 œufs
- ☐ 2000 g de pommes de terre
- ☐ 650 g d'haricots rouges cuits égouttés
- ☐ 500 g de petits pois surgelés
- ☐ 280 g de sardines en boîte égouttées
- ☐ 200 g de yaourt nature
- ☐ 700 g de légumes surgelés nature
- ☐ 400 g de tofu nature

À vérifier dans les placards : sel, épices et environ 175 ml d'huile.

Coût des quantités utilisées : 36,79 € pour 28 portions

Soit environ 1,31 € par assiette avec nos prix fictifs.

Le ticket de caisse peut être plus élevé : certains paquets serviront ensuite.

Non inclus : dessert, boisson, énergie de cuisson et variation locale des prix.

Mon budget réel

Total du ticket : € | Ingrédients déjà chez moi : _____

Un repas que je veux refaire : _____

Conserve les plats préparés au froid, respecte les dates limites de consommation et les consignes des emballages. Sources et calculs détaillés dans l'article.