



Recettes POUR MARMITAS

SAINES, ÉQUILIBRÉES & GOURMANDES

20 RECETTES FAITES MAISON

POUR 2 MARMITES DE 600 ML



*Des repas savoureux
pour prendre soin
de vous chaque jour*



PRATIQUE
ÉQUILIBRÉ
FAIT MAISON
AVEC AMOUR



RECETTES
ÉQUILIBRÉES

INGRÉDIENTS SIMPLES
ET NUTRITIFS



PRÉPARATION
FACILE

AVEC THERMOMIX
ET FOUR



PARFAITES
POUR LE MEAL PREP

2 MARMITES
DE 600 ML



FAITES MAISON
AVEC AMOUR

POUR VOUS ET POUR
CEUX QUE VOUS AIMEZ

MANGEZ MIEUX, VIVEZ MIEUX

EXTRAIT GRATUIT

Bienvenue dans Recettes pour Marmitas

Découvrez 3 recettes sélectionnées parmi les 20 recettes
du livre complet : simples, équilibrées et gourmandes.
Chaque recette est pensée pour préparer 2 marmitas de 600 ml,
avec des indications pratiques pour le Thermomix TM5 et le four.

DANS CET EXTRAIT

Lasagnes de boeuf

Chili doux au boeuf et haricots

Tofu sauté aux légumes et nouilles

Bonne découverte et bonne dégustation !



2
MARMITES
600 ml

Lasagnes de bœuf, courgettes et béchamel

— AU THERMOMIX TM5 ET AU FOUR —

Des lasagnes généreuses et fondantes, avec une sauce bolognaise savoureuse, des courgettes légèrement rôties et une béchamel onctueuse.

Parfaites à préparer à l'avance et à congeler.



PRÉPARATION
30 min



CUISON
35-40 min



CONGÉLATION
3 mois



PRÉPARATION AU THERMOMIX TM5

1 SAUCE BOLOGNAISE

Mettre dans le bol :

- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail

5 sec / vitesse 5

Racler les parois.

Ajouter :

- 10 g d'huile d'olive

3 min / 120°C / vitesse 1

Ajouter :

- 400 g de bœuf haché

6 min / 120°C / sens inverse / vitesse mijotage

Ajouter :

- 350 g de passata
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre

12 min / 100°C / sens inverse / vitesse mijotage

Réserver.

2 COURGETTES

Couper la courgette en fines rondelles.

Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Ajouter un filet d'huile d'olive.

Cuire 10 minutes à 180°C.

Réserver.

3 BÉCHAMEL (TM5)

Sans laver le bol, ajouter :

- 40 g de beurre

- 40 g de farine

- 400 g de lait

- Sel

- Poivre

- ½ c. à café de noix de muscade

7 min / 90°C / vitesse 4

Réserver.

ASTUCE

Précuire les courgettes évite qu'elles ne rendent trop d'eau à la cuisson.

INGRÉDIENTS

POUR 2 MARMITES (600 ml)

Garniture

- 400 g de bœuf haché
- 1 courgette moyenne (250 à 300 g)
- 1 petit oignon (80 g)
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 350 g de passata (ou sauce tomate nature)
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre

Béchamel (TM5)

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 400 g de lait
- ½ c. à café de noix de muscade
- Sel et poivre

Montage

- 6 feuilles de lasagnes
- 120 g d'emmental râpé



MONTAGE

- 1 Dans un plat allant au four, verser une fine couche de béchamel.
- 2 Déposer 2 feuilles de lasagnes.
- 3 Ajouter une couche de sauce bolognaise.
- 4 Répartir quelques rondelles de courgettes.
- 5 Napper d'un peu de béchamel.
- 6 Parsemer d'emmental râpé.

Répéter les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminer par une couche de béchamel et le reste d'emmental.



CUISON AU FOUR

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Enfourner pour 35 à 40 minutes.

Les 5 dernières minutes, passer en mode grill pour gratiner le fromage.



PRÉPARATION DES MARMITES

Laisser reposer les lasagnes 15 minutes après la cuisson.

Répartir dans 2 marmites de 600 ml.

Laisser refroidir complètement avant de fermer les couvercles.



CONSERVATION & RÉCHAUFFAGE

Réfrigérateur : jusqu'à 3 jours

Congélateur : jusqu'à 3 mois



Réchauffage au micro-ondes :

5 à 6 min à 750 W (sans le couvercle).



Réchauffage au four : 20 à 25 min à 180°C.



LE PETIT +

Ces lasagnes sont encore meilleures le lendemain, quand les saveurs ont eu le temps de se développer.

NOTE

Les portions sont données à titre indicatif en fonction de la grosseur : aliments bien cuits, équilibrés et adaptés.



Chili doux au bœuf et haricots



Un chili savoureux mais doux, riche en protéines et en fibres, parfait pour des repas réconfortants à l'avance ou à congeler !

POUR 2 MARMITES DE 600 ML



PRÉPARATION
20 min



CUISSON
45 min



TEMPS TOTAL
1 h 05



INGRÉDIENTS

VIANDE

- 250 g de bœuf haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, paprika doux
- ½ c. à café de cumin moulu

LÉGUMES

- 1 oignon (environ 100 g)
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 petite carotte (facultatif)

SAUCE

- 400 g de tomate concassée (en boîte)
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 100 ml de bouillon de bœuf
- 1 c. à café d'origan séché
- ½ c. à café de paprika fumé (facultatif)

HARICOTS

- 200 g de haricots rouges cuits (égouttés) (en boîte ou déjà cuits)
- 100 g de maïs (en boîte, égoutté) (facultatif)



PRÉPARATION AU THERMOMIX TM5

1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Mettre dans le bol : l'oignon, l'ail, le poivron rouge, le poivron vert et la carotte (si utilisée).

5 sec / vitesse 5.

Racler les parois.

Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive.

5 min / 120°C / vitesse 1.



2 CUIRE LE BŒUF

Ajouter le bœuf haché, le paprika doux, le cumin, le sel et le poivre.

5 min / 120°C / sens inverse / vitesse mijotage.

Ajouter la tomate concassée, le concentré de tomate, le bouillon, l'origan et le paprika fumé (si utilisé).

25 min / 100°C / sens inverse / vitesse mijotage.



3 AJOUTER LES HARICOTS ET LE MAÏS

Ajouter les haricots rouges égouttés et le maïs.

Mélanger délicatement avec la spatule.

5 min / 100°C / sens inverse / vitesse mijotage.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



FINITION AU FOUR

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Transvaser le chili dans un plat allant au four.

Enfourner 15 à 20 minutes pour faire légèrement épaissir et obtenir une belle texture.

(Cette étape est facultative mais elle réhausse les saveurs.)



SERVICE ET ACCOMPAGNEMENTS

Servir chaud avec du riz, du quinoa ou simplement tel quel.

Vous pouvez ajouter un peu de coriandre fraîche ou de fromage râpé selon vos envies.



PRÉPARATION DES MARMITES

Laisser refroidir complètement le chili.

Répartir la préparation dans 2 marmites de 600 ml.

Fermer les couvercles et conserver.



CONSERVATION

- Réfrigérateur : jusqu'à 3 jours
- Congélateur : jusqu'à 3 mois

Conseil : sortir la marmite du congélateur la veille pour une décongélation au réfrigérateur.



RÉCHAUFFAGE

Micro-ondes : 5 à 6 min à 750 W (sans le couvercle).

Four : 15 à 20 min à 160°C (couvrir d'aluminium).



VARIANTE

Pour un chili encore plus doux, utilisez des haricots blancs ou des haricots noirs.



TOFU SAUTÉ

aux légumes et nouilles

Un plat végétarien coloré et savoureux,
riche en protéines et plein de fraîcheur.

Parfait pour vos repas à l'avance
ou à congeler !

POUR 2 MARMITES DE 600 ML



PRÉPARATION
25 min



CUISON
20 min



TEMPS TOTAL
45 min



SAIN
ÉQUILIBRÉ
ET PLEIN
DE SAVEURS

INGRÉDIENTS

POUR LE TOFU

- 250 g de tofu ferme (égoutté et pressé)
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de sauce sésame (ou huile de sésame)
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- 1/4 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

POUR LES LÉGUMES

- 1 carotte (environ 120 g)
- 1 poivron rouge
- 1 courgette (environ 150 g)
- 100 g de brocolis
- 1 oignon (environ 80 g)
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

POUR LA SAUCE (TMS)

- 30 g de sauce soja
- 1 c. à soupe de sauce huître (facultatif)
- 1 c. à soupe de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à café de vinaigre de riz ou de cidre
- 1/2 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 c. à café de maïzena
- 60 ml d'eau

POUR LES NOUILLES

- 150 g de nouilles de blé ou de riz (sèches)



PRÉPARATION AU THERMOMIX TM5

1 PRÉPARER LE TOFU

Couper le tofu en cubes
(2 cm).

Dans un bol, mélanger
la sauce soja, la sauce
sésame, l'ail en poudre
et le gingembre en poudre.

Ajouter le tofu, mélanger
délicatement et laisser
mariner 10 min.

Saupoudrer de fécule
de maïs et mélanger
délicatement.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Mettre dans le bol l'oignon
et l'ail.

Mixer 5 sec / vitesse 5.
Racler les parois du bol
avec la spatule.

Ajouter 1 c. à soupe
d'huile d'olive.

Faire revenir 3 min /
120°C / vitesse 1.

Couper les légumes :
carotte en julienne,
poivron en lamelles,
courgette en demi-lunes,
brocolis en petits
bouquets.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Ajouter les légumes dans
le bol.

Ajouter 1 c. à soupe
d'huile d'olive, le sel et
le poivre.

Cuire 8 min / 120°C /
sens inverse /
vitesse mijotage.

Réserver les légumes
dans un saladier.



4 FAIRE DORER LE TOFU

Sans laver le bol,
mettre 1 c. à soupe
d'huile d'olive.

Faire dorer le tofu
mariné 6 à 8 min /
120°C / sens inverse /
vitesse mijotage.

Réserver avec
les légumes.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Mettre tous les ingrédients
de la sauce (sauce soja,
sauce huître, miel, vinaigre,
gingembre râpé, maïzena
et eau) dans le bol.

Mélanger 10 sec /
vitesse 4.

Cuire 4 min / 100°C /
vitesse 2.

La sauce doit épaissir
légèrement.



6 MÉLANGER ET SERVIR

Ajouter les légumes,
le tofu et les nouilles
cuites dans le bol.

Mélanger 1 min /
80°C / sens inverse /
vitesse mijotage.

Répartir immédiatement
dans 2 marmites de
600 ml.

Parsemer de graines
de sésame et de
ciboulette si désiré.



CUISON DES NOUILLES

Cuire les nouilles selon les indications
du paquet.

Égoutter, rincer à l'eau froide
et réserver.



ASSEMBLAGE DES MARMITES

Répartir la préparation chaude
dans 2 marmites de 600 ml.

Laisser refroidir complètement
avant de fermer les couvercles.



CONSERVATION

- Réfrigérateur : jusqu'à 3 jours
- Congélateur : jusqu'à 3 mois

Décongeler au réfrigérateur
la veille avant réchauffage.



RÉCHAUFFAGE



Micro-ondes :
3 à 4 min à 750 W
(sans le couvercle).



Four : 15 à 20 min à 180°C
dans un plat couvert
d'aluminium.



ASTUCE

Pour plus de croquant, ajoutez des
cacahuètes concassées au moment
de servir !

Simple, rapide et nourrissant :
un plat complet qui réchauffe
le cœur et régale toute
la famille !

DOCUMENT PROTÉGÉ - mariacorreia.ch

VALEURS NUTRITIONNELLES

POUR 1 MARMITE (ESTIMATION)

Énergie ~ 520 kcal
Protéines ~ 28 g
Glucides ~ 65 g
Lipides ~ 18 g
Fibres ~ 5 g

VOUS AVEZ AIME CET EXTRAIT ?

Découvrez le livre complet

20 recettes faites maison
pour organiser, préparer, savourer et partager

mariacorreia.ch

PROJET MARMITE

Des repas savoureux pour prendre soin de vous chaque jour

[@projetmarmite.ch](https://www.instagram.com/projetmarmite.ch)