

**C'EST MALIN**

**POCHE**

ALIX LEFIEF-DEL COURT

**CUISINE  
DE L'ÉTUDIANT  
EN 87 RECETTES**

VIE QUOTIDIENNE



**Simple, rapide  
et pas chère!**

# CUISINE DE L'ÉTUDIANT EN 87 RECETTES



Entre les cours, les jobs étudiants, les apéros et autres obligations, difficile de se nourrir sainement, surtout avec une cuisine rikiki et un budget quasi inexistant. Pourtant, avec les bonnes astuces, manger autre chose que des pâtes au gruyère sans se mettre sur la paille est tout à fait possible !

Découvrez vite dans ce livre :

- **Comment optimiser votre coin cuisine :** agencer le tout avec ingéniosité, n'acheter que les ustensiles indispensables...
- **Les clés pour un budget alimentaire maîtrisé :** tenir vos comptes, savoir où acheter des aliments malins, opter pour les justes quantités...
- **Le top 10 des ingrédients économiques et santé :** pâtes, œufs, lentilles, huile d'olive... Chacun a sa place dans votre cuisine d'étudiant !
- **Des menus et 87 recettes économiques pour toutes les occasions :** Houmous express, Poulet aux petits légumes (à la bouilloire), Crumble jambon-brocoli, Vacherin express...

**Inclus : des suggestions d'en-cas et de boissons spéciales « concentration » pour les examens !**

**DES RECETTES SAVOUREUSES, ÉQUILIBRÉES  
ET FACILES À RÉALISER !**

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour de nombreux médias, et auteur de plusieurs ouvrages santé et nutrition aux éditions Leduc.s, dont *Le grand livre des cures détox* et *Mes petites recettes magiques yaourts et laits fermentés*.

ISBN 979-10-285-0436-6



9 791028 504366

**6 euros**  
Prix TTC France

**LE D U C . S  
E D I T I O N S**

design : bernard amiard  
RAYON : VIE QUOTIDIENNE, CUISINE



DE ALIX LEFIEF-DELCOURT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Paris avec les enfants, c'est malin*, 2017.

*Objectif bikini ready, c'est malin, avec Jules Frossard*, 2017.

*Mon cahier malin : Objectif corps de rêve*, avec Jules Frossard, 2017.

*Mon cahier malin : J'ose la détox !*, 2017.

*Se soigner au naturel : mode d'emploi, c'est malin*, 2017.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur sur :  
[www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt](http://www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt)

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Réédition du titre *La Cuisine de l'étudiant malin*, paru en 2013.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0436-6

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**

**POCHE**

ALIX LEFIEF-DELCOURT

**CUISINE  
DE L'ÉTUDIANT  
EN 87 RECETTES**

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# Sommaire

Introduction.....7

**Partie 1 : Cuisiner simple et pas cher,  
mode d'emploi** .....9

Mon kit de survie spécial cuisine de 3 m<sup>2</sup>.. 11

Je gère mon budget alimentation.....39

**Partie 2 : Manger équilibré, ça veut  
dire quoi ?** ..... 53

Les grands principes ..... 55

Le top 12 des ingrédients économiques  
(et bons pour la santé !)... 71

Nos idées de menus..... 105

**Partie 3 : Recettes express et pas  
chères** ..... 109

Annexes.....191

Table des matières..... 199



# Introduction

Pâtes carbonara, omelette nature, jambon-purée (en sachet) : la cuisine de l'étudiant se résume souvent à quelques basiques vite prêts. Il faut dire qu'avec un budget ultra-serré, un emploi du temps minuté, une cuisine minuscule et un équipement plus que sommaire, cuisiner de bons petits plats relève souvent du challenge. Mais pas de la mission impossible ! En effet, avec un peu d'organisation, quelques astuces et un brin d'imagination, vous pouvez :

- ❶ vous régaler avec de vrais plats gourmands. Au moins aussi bons que ceux que vous préparait votre maman (si, si !) ;

- ② recevoir vos amis ou votre petit(e) ami(e) et les épater avec vos prouesses culinaires. « Waouh, mais quand est-ce que tu t'inscris à Top Chef ? » ;
- ③ manger varié et équilibré, sans faire exploser votre budget. Et sans vous faire convoquer toutes les semaines par votre banquier !

Alors, prêt à relever le défi ?



**Cuisiner simple  
et pas cher,  
mode d'emploi**



# Mon kit de survie spécial cuisine de 3 m<sup>2</sup>

Vous venez de quitter le petit nid douillet familial et surtout la cuisine de votre mère, où vous mettiez, avouez-le, rarement les pieds. Vous voilà maintenant installé dans votre propre chez-vous. Que ce soit une chambre universitaire ou un petit appartement, on parie que votre cuisine ressemble plus à celle d'une maison de poupées qu'à une véritable pièce où vous pouvez vous entraîner pour la prochaine édition de Top Chef ! Il va donc falloir faire preuve de pas mal d'organisation et d'esprit malin pour réussir à surmonter ces contraintes. Inutile de croire que vous allez pouvoir reproduire à l'identique la cuisine de vos parents, avec four, micro-ondes, plaque de cuisson, réfrigérateur-congélateur et tous les accessoires

(plus ou moins) indispensables comme le mixeur, le batteur, le grille-pain, la machine à expresso, le gaufrier et la yaourtière. Mais bonne nouvelle : tout est possible, même cuisiner avec une simple bouilloire !

12

## Je deviens un pro de l'organisation

### Choisir le bon équipement électroménager



Première chose à faire : prendre le temps de réfléchir à l'organisation de votre cuisine. Rassurez-vous, cela va être vite fait car la cuisine d'un étudiant se résume souvent à peu de chose : un évier, un petit placard et un espace pour caser un ou deux appareils électroménagers. C'est le moment de faire les bons choix !

### Les 4 indispensables

Pour cuisiner au quotidien, il y a quelques basiques incontournables. Ils sont au nombre de trois : l'évier, le réfrigérateur et la plaque de cuisson. Réservez ensuite une place spéciale au four qui, à défaut d'être « vital » pour cuisiner, se révèle tout de même très pratique !

- ❶ **L'évier.** Il est généralement « fourni » dans la cuisinette.
- ❷ **Le mini-réfrigérateur « sous plan »** (à insérer sous un plan de travail) **ou « table top »** (dont le dessus peut être utilisé comme plan de travail ou pour poser un autre appareil électroménager).

*Pour bien le choisir :*

- Mesurez précisément l'espace dont vous disposez dans votre cuisine. Ce type d'appareil a une largeur variable, généralement entre 40 et 60 cm.
- Choisissez un réfrigérateur avec un freezer ou « compartiment conservateur » si vous souhaitez conserver quelques produits surgelés (voir p. 33).
- Inutile de choisir un réfrigérateur de capacité trop importante. Un volume net de 110/120 litres, c'est suffisant pour une personne seule. Pour ce type de modèle, comptez environ 160/180 euros.
- Vérifiez également sa consommation d'énergie. « Classe A + », c'est un minimum. « Classe A ++ » ou « A +++ », c'est un peu plus onéreux, mais cela vous coûtera moins cher en électricité sur l'année.
- Attention également à ce qu'il ne soit pas trop bruyant... surtout si votre canapé-lit jouxte votre cuisinette ! Pour le savoir, comparez les avis des acheteurs sur Internet : le silence est souvent un critère important pour bon nombre d'entre eux.

Pour cela, rendez-vous sur les sites des grandes enseignes d'électroménager, où les commentaires produits donnent bon nombre d'infos utiles...

- Assurez-vous enfin que les portes de votre réfrigérateur sont bien réversibles, c'est-à-dire que vous pouvez choisir l'ouverture à droite ou à gauche. Dans une cuisine où chaque centimètre carré est important, c'est une option indispensable !

14

📌 **L'astuce en + :** Aujourd'hui, certains modèles de mini-frigos n'ont plus rien à envier aux grands et intègrent eux aussi un petit congélateur. Le tout dans des dimensions permettant de le caser facilement (hauteur d'un plan de travail), et pour un prix raisonnable (à partir de 200 euros). Certes, cela sous-entend que la partie réfrigérateur est réduite. Mais on n'a rien sans rien ! Si vous êtes un adepte des surgelés et que le freezer ne vous suffit pas, c'est sûrement pour vous la solution idéale.

### **Le réfrigérateur-bar : une bonne idée ?**

De taille réduite, le frigo-bar sert à l'origine pour conserver les petites bouteilles d'alcool, et quelques produits frais. C'est le genre d'appareil que l'on trouve par exemple dans les chambres d'hôtel. Si vous disposez d'un espace vraiment réduit, vous pouvez opter pour ce modèle. Les plus compacts affichent une profondeur de 40 ou



45 cm et une hauteur de 50 cm. Vous ne pourrez y caser que les vrais basiques : quelques yaourts, des canettes de soda, une ou deux mini-bouteilles de lait ou de jus de fruits (n'espérez pas rentrer de vraies bouteilles), un paquet de jambon sous vide, quelques tomates... C'est déjà mieux que rien ! Certains ont même un compartiment à glaçons (bien utile pour les apéros entre amis). Comptez environ 120 euros pour un modèle d'entrée de gamme.



- ③ **Une plaque de cuisson posable** type réchaud s'il n'y a pas de plaque de cuisson déjà posée dans la cuisine (vous pourrez l'emporter avec vous en déménageant !).

**Pour bien la choisir :**

- Optez pour un modèle avec deux feux (ou « domino »), c'est suffisant. Comptez une trentaine d'euros pour les entrées de gamme.
- Sachez que sa largeur est standard, une petite trentaine de centimètres.
- Vous pouvez choisir entre les plaques en fonte, vitrocéramique ou à induction. Attention, si vous choisissez la version vitrocéramique ou induction, les casseroles ou poêles que vous possédez déjà ne sont pas forcément compatibles. Et acheter du matériel adapté risque de grever lourdement votre

budget ! (Cela dit, c'est plus facile à nettoyer que les plaques en fonte.)

🔑 **L'astuce en + :** Vous pouvez aussi bénéficier de vraies plaques de cuisson sur des appareils combinés, type mini-four. Une option gain de place intéressante !

16

### Où installer mon réchaud ?

Pratique, le réchaud peut se poser n'importe où. Mais attention, pour des raisons de sécurité, il faut toujours l'installer :

- sur une surface plane et stable, en hauteur. On évite donc de le mettre par terre, en équilibre sur une pile de livres ou entre deux coins de meubles ;
- en veillant à laisser une marge de 10/15 cm minimum tout autour, afin d'assurer une bonne ventilation ;
- à proximité d'une prise électrique, afin que le fil ne soit pas trop long. Pensez également à débrancher le réchaud quand vous ne l'utilisez pas.

④ **Le four.** Ici se pose une question essentielle : vaut-il mieux choisir le four (on parle bien sûr d'un mini-four, et non d'un vrai four encastrable avec mille et une options !) ou le micro-ondes ? Réponse : et si on n'était plus obligé de choisir entre les deux ? En effet, il existe aujourd'hui sur le marché des fours

« deux-en-un » qui allie la rapidité des micro-ondes et une fonction chaleur pulsée ou chaleur tournante permettant de cuisiner comme dans un four traditionnel (voir p. 18). Côté budget, il est évidemment un peu plus élevé : à partir de 40/50 euros pour un mini-four ou un micro-ondes « seul », et à partir de 80/100 euros pour un micro-ondes combiné four. Si, malgré tout, vous préférez choisir un four à fonction unique, soit un mini-four « classique », soit un micro-ondes, voici un petit récapitulatif des atouts et des inconvénients de chacun.



Four à micro-ondes	
Les « pour »	Les « contre »
<p>Idéal pour tout réchauffer en quelques secondes/minutes.</p> <p>Avec quelques astuces et bonnes recettes, on peut aussi l'utiliser comme un vrai appareil de cuisson (voir p. 28) et non juste comme un simple outil pour réchauffer.</p> <p>Certains modèles offrent des options supplémentaires permettant de faire croustiller, gratiner ou cuire à la vapeur.</p>	<p>Il est généralement plus encombrant qu'un mini-four. Et malgré cela, à dimensions égales, on y met des plats plus petits.</p> <p>Même si l'on peut cuisiner avec, cela reste une cuisson au micro-ondes, qui n'égale pas la cuisson dans un four traditionnel.</p> <p>Il n'existe pas de modèles combinés avec un autre appareil de cuisson, comme les plaques.</p>



Mini-four classique	
Les « pour »	Les « contre »
<p>Il est polyvalent et fait tout comme un « grand » (four).</p> <p>C'est une vraie option gain de place car il est ultra-compact : parfait donc pour une mini-cuisine d'étudiant.</p> <p>On peut aussi opter pour un appareil combiné avec une plaque de cuisson : encore un gain de place intéressant.</p> <p>À dimensions égales avec un four à micro-ondes, on peut y mettre des plats plus grands.</p>	<p>Pas d'option réchauffage rapide, qui est le point fort numéro 1 du micro-ondes.</p>

📌 **L'astuce en + :** Pour gagner de la place, vous pouvez suspendre votre mini-four ou votre micro-ondes. Certains modèles proposent un kit de suspension inclus ou en option. Pensez-y !

## Et les appareils deux-en-un ?

Le deux-en-un, ça vous connaît : canapé-lit, four-micro-ondes, table basse-à manger... Il faut dire que, quand on manque d'espace, c'est un peu la condition essentielle pour jouir d'un minimum de confort. Dans la cuisine aussi, le multifonction présente bien des avantages.

- **Le four-micro-ondes.** Comme on l'a vu plus haut, il allie les deux modes de cuisson. Une bonne option si vous voulez profiter des atouts

des deux ! Ou si vous êtes du genre indécis dans tous les domaines...

- **Le mini-four-plaque-de-cuisson.** C'est le champion du gain de place. On trouve même sur le marché des combinés mini-four/plaque de cuisson/cafétière : idéal le matin pour tout faire en un seul geste – préparer le café, faire cuire ses œufs et réchauffer son petit pain au chocolat !
- **Le four-lave-vaisselle ou le four-lave-vaisselle-plaque-de-cuisson.** Pour les plus riches (comptez tout de même plus de 1 000 euros !)... et les plus fainéants (qui soupirent déjà à l'idée de laver deux assiettes) !

### Où acheter des équipements pas chers ?

- Les sites de vente d'occasion (comme [www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr)) regorgent de bonnes affaires. À condition de faire un minimum de tri, et de ne pas se laisser bernier par quelques vendeurs peu scrupuleux...
- Rendez-vous aussi sur certains sites spécialisés qui pratiquent des prix intéressants, comme [www.cdiscount.com](http://www.cdiscount.com), [www.mistergooddeal.com](http://www.mistergooddeal.com), [www.electrodepot.fr](http://www.electrodepot.fr)...
- Profitez des ventes privées sur Internet :
  - [www.rueducommerce.com](http://www.rueducommerce.com),
  - [www.mes-ventes-privees.com](http://www.mes-ventes-privees.com),
  - [www.showroomprive.com](http://www.showroomprive.com)...



- Pensez aussi à profiter des soldes de juillet dans les magasins d'électroménager et sur Internet : l'idéal pour s'équiper avant la rentrée ! Il faudra juste trouver un petit coin pour stocker vos achats avant d'avoir les clés de votre chambre ou de votre appartement.
- Consultez également les petites annonces sur les tableaux d'affichage dans votre fac ou votre école : les anciens étudiants peuvent revendre leur propre équipement.
- Songez enfin à la location (par exemple sur [www.lokeo.fr](http://www.lokeo.fr)) : une trentaine d'euros par mois pour une cuisinière avec plaque à induction et four, cela peut peut-être valoir le coup. À vous de faire vos calculs !

**Attention à la tentation des appareils électroménagers très bas de gamme !** En général, ils ne durent que peu de temps et consomment beaucoup plus d'énergie. Pas sûr que cela soit un bon plan, au final, pour votre porte-monnaie !

## Les autres accessoires pratiques (mais pas indispensables)

Côté petit équipement électroménager, impossible de débarquer dans votre mini-cuisine avec toute la panoplie du parfait cordon-bleu. Mais quelques accessoires peuvent vous être bien utiles au quotidien.



- **La bouilloire.** Pas vraiment indispensable, sauf si vous n'avez pas de plaque ni de four et que cette bouilloire devient votre seul instrument de cuisson (voir notre mode d'emploi de la cuisine « à la bouilloire », p. 30). Si c'est juste pour faire bouillir l'eau de votre thé, vous pouvez le faire à l'ancienne : dans une casserole sur une plaque de cuisson. Ou bien utiliser votre micro-ondes.
- **Le grille-pain.** Utile si vous êtes un fan de pain grillé et que vous n'avez pas de four. Si vous avez un four, vous pourrez toujours l'utiliser pour vos tartines du matin. C'est certes un peu moins pratique, mais le grille-pain, à part prendre de l'espace, ne sert pas à grand-chose d'autre... 
- **Le mixeur.** La Rolls si vous adorez préparer des carottes râpées maison, hacher des herbes fraîches ou faire de belles tranches de pommes de terre pour un gratin dauphinois... Bref, si vous aimez cuisiner. Il existe aujourd'hui des modèles très compacts et très bon marché : une trentaine d'euros pour un mini-robot qui hache, râpe, tranche... 
- **Le presse-agrumes.** Pratique si vous ne pouvez pas démarrer la journée sans un jus d'orange frais, mais que vous êtes trop sensible du poignet pour les presser à la main.

- **La machine à expressos.** Indispensable si vous êtes accro au *ristretto* maison (et pas au jus de chaussettes de la machine à café de la fac) ! Attention toutefois au coût des dosettes ! Sinon, une bonne vieille cafetière, avec du café moulu, peut peut-être faire l'affaire ?

## Optimiser l'espace rangement

22

Dans un espace tout petit, pas question de perdre 1 cm<sup>2</sup> de rangement. Il va donc falloir être un minimum ordonné. Voici quelques règles d'or à adopter.

- **Rangez vos provisions par type et par forme :** paquets de biscuits et boîtes de céréales d'un côté, boîtes de conserve de l'autre, réserves de bouteilles d'eau, de jus et cannettes dans le fond d'un placard... Vous gagnerez de l'espace, et surtout vous retrouverez plus facilement ce que vous cherchez.
- **Misez sur les accessoires de rangement spécial placard** comme les paniers range-assiettes (pour ranger les assiettes à la verticale), les porte-plats (pour ranger les plats de la même façon), les plateaux tournants (parfaits pour les meubles d'angle), les mini-étagères à épices, les range-couverts...

- **Utilisez des crochets** pour suspendre mugs, tasses... Et/ou des systèmes pour suspendre les verres à vin par le pied.
- **Libérez de l'espace dans les tiroirs** en mettant certains ustensiles (spatule, fouet...) dans un grand pot près de votre plaque de cuisson.
- N'oubliez pas que **les murs peuvent aussi servir** ! Vous pouvez par exemple y fixer un support spécial pour poser votre mini-four ou votre micro-ondes. Vous libérerez ainsi de l'espace sur le plan de travail. Avec l'accord de votre propriétaire, vous pouvez également installer, si nécessaire, quelques étagères, ou bien une crédence pour ranger quelques ustensiles de cuisine, un réceptacle pour les éponges, votre étagère à épices, etc.
- **Pensez global** ! Vous avez un placard dans votre entrée où vous rangez chaussures et manteaux ? S'il vous reste une petite place, vous pouvez peut-être y caser quelques bouteilles d'eau ou des packs de canettes de soda.

## Ustensiles et vaisselle : aller à l'essentiel

Vu le peu d'espace dont vous disposez, même bien organisé, il est évident que vous n'allez pas pouvoir équiper votre cuisine comme un pro.

Oubliez l'épluche-pommes, le robot-mixeur-râpeur-multifonction ou le service à thé de votre grand-mère ! Encore une fois, il va vous falloir faire les bons choix en privilégiant les basiques.

## Côté ustensiles...

### Les indispensables :

- *Pour l'épluchage et le découpage* : un ou deux petits couteaux d'office bien aiguisés, un économètre, des ciseaux, une planche à découper (bien utile si vous n'avez pas de plan de travail digne de ce nom dans votre cuisinette).
- *Pour la préparation* : quelques bols/saladiers de diverses tailles, un verre doseur (ou une mini-balance si vous êtes fan de pâtisserie). À défaut, apprenez les équivalences (cf. Annexe 2, p. 195).
- *Pour la cuisson* : une ou deux casseroles, une poêle antiadhésive suffisamment grande et profonde pour servir également de sauteuse, un ou deux couvercles (pour les casseroles et la poêle), une passoire (indispensable pour les pâtes et le riz), quelques spatules.
- *Pour la conservation* : quelques boîtes en plastique empilables, avec couvercles, pour conserver les restes.
- Un ouvre-boîtes (pour les soirées « raviolis »).
- Un tire-bouchon décapsuleur.

- Du film alimentaire, du papier aluminium, du papier sulfurisé.

### Les accessoires facultatifs :

- une râpe (pour râper vous-même votre fromage, c'est plus économique !)
- un pinceau de cuisine ;
- un fouet ;
- un plat à four (pour les gratins) ;
- un moule à manqué (moule rond) ;
- un moule à cake (moule allongé) ;
- un plat à tarte ;



👉 **L'astuce en + :** Pour les moules, optez pour le silicone. Ils sont plus faciles à ranger que des moules en « dur » et plus pratiques à l'usage (ils attachent moins).

### Côté vaisselle...

- **Quelques bols qui servent à tout :** pour le petit déjeuner, les soupes ou les pâtes, pour faire vos mélanges, présenter vos apéros, conserver les restes...
- **Quelques grandes assiettes plates.** Et éventuellement, si vous avez la place, quelques petites assiettes à dessert.
- **De jolis verres à eau,** qui peuvent aussi servir de verrines ou de verres pour les alcools.

- **Des verres à vin**, si vous êtes amateur de bons petits crus.
- **Des mugs**, pour toutes les boissons chaudes. Éventuellement des petites tasses.
- **Des couverts de service** : fourchettes, couteaux, grandes et petites cuillères.

🔑 **L'astuce en +** : N'hésitez pas à faire le tour des grands-mères pour récupérer de la vaisselle. Et si, en plus, les bols et les assiettes sont un peu anciens et ébréchés, vous serez pile-poil dans la tendance ! Et inutile de prévoir de la vaisselle en plus « au cas où » vous recevez du monde, par exemple à l'occasion d'une soirée entre potes : il sera sûrement plus judicieux de miser sur de la vaisselle jetable. Ou bien d'emprunter quelques plats et ustensiles à vos amis. Cela ne sert à rien de vous encombrer.

## Je mise sur le système D

Vous avez deux plaques de cuisson et pas de four ? Un freezer seulement et pas de congélateur ? Ou alors, dans le pire des cas, une simple et unique bouilloire ? À chaque situation sa solution !

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Cuisine de l'étudiant en 87 recettes,  
c'est malin**  
Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S