

5 recettes du Pacifique

faciles en 15 minutes

 Rapides • fraîches • ultra simples

 Prêtes en 15 minutes

 Saveurs tropicales à la maison



Bienvenue

Si tu as envie de manger plus frais, plus léger, plus ensoleillé... mais sans passer des heures en cuisine, tu es au bon endroit.

Dans ce mini eBook, je te partage 5 recettes inspirées des saveurs du Pacifique : simples, rapides, et prêtes en 15 minutes.

Objectif : du goût, du soleil, et zéro prise de tête 🌺

- Ingrédients faciles
- Recettes rapides
- Parfait pour la semaine

Recette 1 –

Poke bowl coco-citron vert (express)

 15 minutes |  2 personnes

Ingrédients

- 250 g thon ou saumon
- 2 bols de riz (déjà cuit ou micro-ondable)
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 mangue (option)
- graines de sésame (option)

Sauce coco-citron vert

- 3 c. à soupe lait de coco
- 1 citron vert (jus + zeste)
- 1 c. à soupe sauce soja
- 1 c. à café miel
- gingembre

✦ **Astuce:** ajoute un peu de coco râpée ou de sésame pour le goût “ile”.

Préparation

- Réchauffe le riz.
- Coupe avocat, concombre et mangue.
- Coupe le poisson en cubes.
- Mélange la sauce.
- Assemble et verse la sauce.



Recette 2 – Salade tropicale crevettes-mangue

 10–12 minutes |  2 personnes

Ingrédients

- 200 g crevettes cuites
- 1 mangue
- 1 concombre
- menthe ou coriandre
- salade (ou chou émincé)
- 1 petit oignon rouge (option)

Assaisonnement

- jus de citron vert
- 1 c. à soupe huile d'olive
- sel, poivre

✦ *Astuce*: ajoute 1 c. à soupe de lait de coco dans l'assaisonnement.

✦ *Astuce*: ajoute 1 c. à soupe de lait de coco dans l'assaisonnement.

Préparation

- Coupe la mangue et le concombre.
- Ajoute les crevettes.
- Ajoute menthe/coriandre.
- Assaisonne et mélange.



Recette 3 –

Wrap poulet-ananas sauce yaourt citron vert

🕒 12–15 minutes | 👥 2 personnes

Ingrédients

- 2 grandes tortillas
- 250 g poulet cuit
- ananas (frais ou en boîte)
- salade
- carotte râpée (option)

Sauce

- 1 yaourt nature
- jus de citron vert
- sel, poivre
- ail (option)

✦ *Astuce*: toast le wrap 2 minutes à la poêle.

Préparation

- Mélange yaourt + citron vert + sel/poivre.
- Coupe l'ananas en petits morceaux.
- Garnis les tortillas : salade + poulet + ananas + sauce.
- Roule et déguste.



✦ *Astuce*: toast le wrap 2 minutes à la poêle.

Recette 4 – Nouilles minute coco-citron vert

 15 minutes |  2 personnes

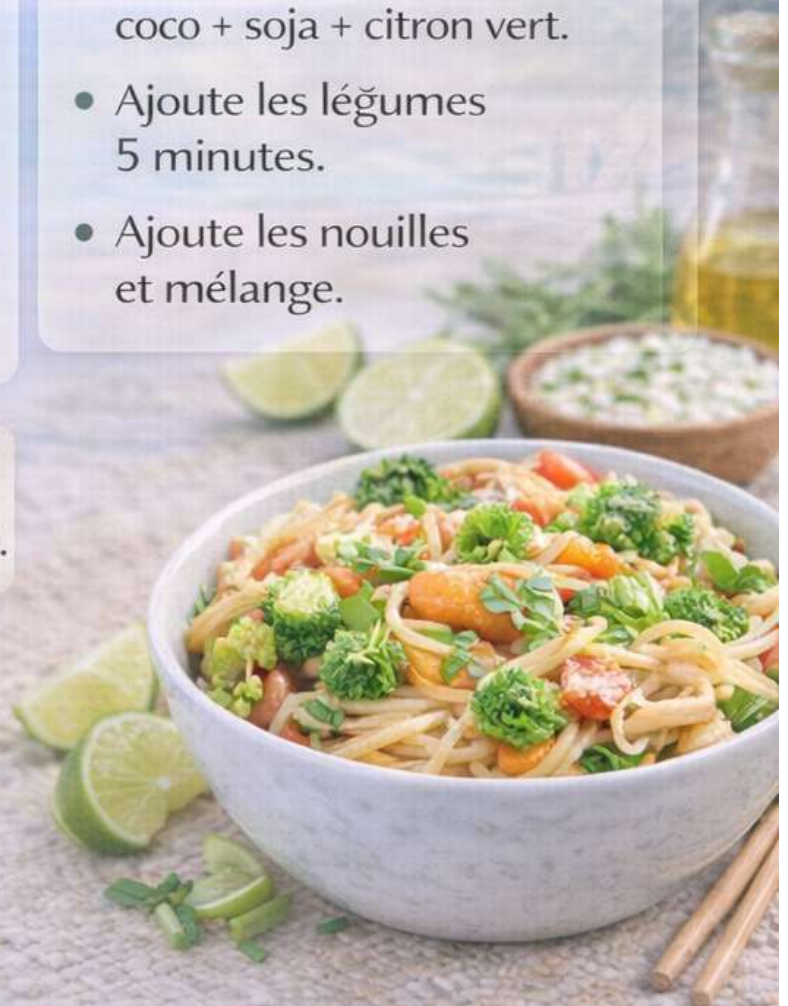
Ingrédients

- 200 g nouilles (riz ou blé)
- 200 ml lait de coco
- 1 citron vert
- 1 c. à soupe sauce soja
- légumes (frais ou surgelés)
- gingembre (option)

Préparation

- Fais cuire les nouilles,
- Dans une poêle : lait de coco + soja + citron vert.
- Ajoute les légumes 5 minutes.
- Ajoute les nouilles et mélange.

✦ *Astuce:* toast le wrap 2 minutes à la poêle.



Recette 5 –

Banane poêlée coco-miel

 8–10 minutes |  2 personnes

Ingédients

- 2 bananes
- 2 c. à soupe miel
- 2 c. à soupe coco râpée
- cannelle (option)

✦ **Astuce:** parfait avec un yaourt nature ou une glace vanille.

Préparation

- Coupe les bananes en deux dans la longueur.
- Fais dorer 2 minutes à la poêle.
- Ajoute miel + coco râpée
- Laisse caraméliser 1 minute.



Mentions légales

“Saveurs du Pacifique”

Ce mini eBook est gratuit et réservé à un usage strictement personnel.

Toute reproduction, distribution, modification ou revente est interdite sans autorisation.

👉 **CGV** : voir site internet

👉 **Politique de confidentialité** : voir site internet

👉 **Contact** : tevakcuisine@outlook.com