

## TOP : 8 recettes de semaine prêtes en 30 minutes chrono



par ZESTE 28 sept. 2020

Vous aimez cuisiner, mais parfois les recettes vous prennent beaucoup trop de temps dans votre horaire chargé? Voici un TOP de nos meilleures recettes de semaine **faciles et rapides** qui vous prendront 30 minutes et moins à préparer. Lorsque l'inspiration vous manque, consultez ce top et choisissez l'une de vos recettes favorites. Vous aurez l'embaras du choix parmi nos **sautés**, frittatas, macaronis et autres. À vos chaudrons!

### 1 Sauté de poulet aux nouilles de riz



Le populaire chef Gordon Ramsay vous propose une recette de **sauté de poulet** aux nouilles de riz qui sera prêt en moins de 30 minutes! Cette recette est parfaite pour une famille pressée qui désire un repas aux **saveurs asiatiques complet mais pas compliqué à réaliser!**



Voir la recette : [Sauté de poulet aux nouilles de riz](#)

→ Durée totale : 25 min | Préparation : 15 min | Cuisson : 10 min

## 2 Tacos de bavette de boeuf, queso fresco et nopales



Parce que recette rapide ne veut absolument pas dire recette plate! Pimentez vos soirs de semaine en reproduisant la recette de [tacos](#) de bavette de boeuf, queso fresco et nopales de Bob le chef, présentée lors de l'émission Zeste [BBQ en boîte](#) et impressionnez votre famille en y ajoutant des garnitures colorées et délicieuses de votre choix.

Voir la recette : [Tacos de bavette de boeuf, queso fresco et nopales](#)

→ Durée totale : 25 min | Préparation : 20 min | Cuisson : 5 min

## 3 Poulet aux portobellos grillés, sauce dijonnaise



Préparez cette recette de poulet savoureux et son accompagnement de portobellos grillés en 30 minutes. Du poulet



souviendra!

Voir la recette : [Poulet aux portobellos grillés, sauce dijonnaise](#)

→ Durée totale : 30 min | Préparation : 10 min | Cuisson : 20 min

## 4 Frittata à la merguez



Adepte de frittata? Friands de merguez? Cette recette est pour vous! Vous n'aurez besoin que de 30 minutes de préparation afin de réaliser cette omelette [à l'italienne](#). Parfaite pour les familles, vous aurez 4 bonnes portions à vous partager. Préparez une bonne [salade](#) en accompagnement et le tour sera joué!

Voir la recette : [Frittata à la merguez](#)

→ Durée totale : 30 min | Préparation : 15 min | Cuisson : 15 min

## 5 Chaudrée de crevettes péruvienne



Pour une recette chaleureuse et réconfortante, nous vous recommandons la chaudière de crevettes péruvienne du chef [César Bellina](#). Cette délicieuse soupe à cuisiner à la maison est facile et rapide à préparer. Vous n'aurez besoin que de 30 minutes pour avoir un bon bol de [soupe fumante](#) devant vous!

Voir la recette : [Chaudière de crevettes péruvienne](#)

→ Durée totale : 30 min | Préparation : 15 min | Cuisson : 15 min

## 6 Pappardelles alla papalina



Les pappardelles sont de larges nouilles de blé qu'on adore cuisiner habituellement dans les [plats en sauce](#). Cette recette de pappardelles dite à la «papalina» sont une version plus riches et décadentes de pâtes à la carbonara.

Voir la recette : [Pappardelle alla papalina](#)

→ Durée totale : 20 min | Préparation : 10 min | Cuisson : 10 min

## 7 Côtelettes de porc sauce au vin



En seulement 20 minutes, vous aurez une délicieuse recette de semaine avec du bon [porc](#) frais du Québec, du vin, du miel, des raisins et quelques arômes et le tour est joué!

Voir la recette : [Côtelettes de porc sauce au vin](#)

→ Durée totale : 20 min | Préparation : 10 min | Cuisson : 10 min

## 8 Saumon harissa gingembre sur la plaque



Cette recette de saumon harissa et gingembre sur plaque est parfaite pour les soirs de semaine! Elle est simple, rapide et délicieuse à préparer et ne nécessite quasiment aucune vaisselle, puisque toute la cuisson se fait sur la plaque au four. La nutritionniste [Marie-Ève Caplette](#) ajoute que pour une version encore plus express, il suffit d'opter pour des légumes congelés!

Voir la recette : [Saumon harissa gingembre sur la plaque](#)

→ Durée totale : 22 min | Préparation : 10 min | Cuisson : 12 min

