

70 Recettes Faciles, Rapides et Pas Chères à Faire au Micro-Ondes.

[ce comment-economiser.fr/70-recettes-faciles-rapides-au-micro-ondes.html](http://comment-economiser.fr/70-recettes-faciles-rapides-au-micro-ondes.html)

22 novembre 2020

RECETTES SALÉES

1. Risotto



On commence par un petit tour en Italie avec un délicieux risotto préparé au four micro-ondes en 20 min. Ce qui est génial avec cette recette, c'est que vous pouvez varier les ingrédients, comme ici, selon vos goûts. Et il suffit d'avoir un plat avec un couvercle qui passe au micro-ondes pour la faire. Pas forcément besoin d'un Tupperware ! Découvrez la recette ici.

2. Enchiladas au micro-ondes



On fait un saut au Mexique ? Souvent on associe le Mexique au chili con carne (à tort) ! Mais connaissez-vous les enchiladas ? Économique et rassasiant, cette recette 100% mexicaine va plaire à toute la famille ! Découvrez la recette ici.

3. Muffin anglais vegan



Pour un breakfast ou un brunch à l'anglaise, préparez-vous un délicieux muffin prêt en 3 min. C'est comme si vous aviez traversé la Manche ! Idéal pour le petit déjeuner, ou pour un en-cas dans la journée. [Découvrez la recette ici.](#)

4. Sauté de porc à la moutarde



Envie d'un plat plus consistant ? Voici le sauté de porc à la moutarde ! Préparée au micro-ondes, cette recette ne demande que quelques minutes de votre précieux temps. Juste le temps qu'il faut pour mettre tous les ingrédients dans une cocotte. Ensuite, il n'y a plus qu'à laisser mijoter au micro-ondes ! Découvrez la recette ici. Et si vous aimez le sauté de porc, essayez la version à la provençale.

5. Sauce au gorgonzola



Les pâtes, c'est parfois un peu triste... Mais les pâtes avec une délicieuse sauce au gorgonzola préparée au micro-ondes en quelques minutes, alors là, c'est presque de la gastronomie ! Je parie que vous allez vous resservir ! Découvrez la recette ici.

6. Chips de pomme de terre au micro-ondes



Ras-le-bol des chips toutes grasses et pleines de produits bizarres ? Faites vous-même vos chips au micro-ondes ! Elles sont savoureuses, légères, économiques et prêtes en 5 min ! [Découvrez la recette ici.](#)

7. Chips de betterave et de patate douce



Et pour changer un peu, faites des chips de betteraves et de patates douces (ou de carottes). En 3 min, c'est prêt et vous avez un en-cas sain et économique pour les petits creux dans la journée. Découvrez la recette ici. Si vous aimez les chips, essayez aussi ces chips maison d'épluchures de pommes de terre.

8. Patates douces au four micro-ondes



Vous aimez les patates douces ? Ça tombe bien, car elles ont de nombreux bienfaits sur la santé. Voici une technique rapide pour les préparer au micro-ondes. En 10 min, c'est prêt ! Découvrez la recette ici. Si vous avez plus de temps, connaissez-vous les frites de patates douces ?

9. Boeuf bourguignon au micro-ondes



Le boeuf bourguignon est un grand classique de la cuisine traditionnelle française. Non seulement c'est une recette facile à faire, mais en plus elle est économique. Bien pratique quand on est nombreux à manger à la maison ! Et sachez que plus il est réchauffé et meilleur il est. Alors, faites-en une grande quantité et faites-le réchauffer plusieurs fois. Avec le micro-ondes, on met tous les ingrédients dans une cocotte et on ne s'en occupe plus jusqu'au repas. Découvrez la recette ici.

10. Courgettes à la vapeur cuites au micro-ondes



Voici la recette la plus facile à faire : les courgettes à la vapeur ! C'est un plat sain et léger qui peut accompagner une viande grillée ou un poisson. Avec quelques épices en plus, du boulgour ou du couscous, un taboulé au quinoa, on a un délicieux plat végétarien aux saveurs orientales. Découvrez l'astuce ici.

11. Cuisse de poulet au micro-ondes



Pas envie de cuisiner ? Cette cuisse de poulet arrosée de jus de citron va sauver votre repas ! Placez simplement les cuisses de poulet dans un plat avec couvercle allant au micro-ondes, ajoutez les oignons, arrosez de jus de citron... et mangez 10 min plus tard ! Vous pouvez accompagner votre viande de riz, de patates douces, de pommes de terre... Ou de courgettes cuites à la vapeur ! Découvrez la recette ici.

12. Oeufs brouillés



Super faciles à faire et rapides, les oeufs brouillés préparés au micro-ondes sont une recette parfaite pour un petit déjeuner sain ou pour un repas vite fait. Et pourquoi ne pas les accompagner de muffins préparés au micro-ondes ? Découvrez la recette ici.

13. Ratatouille



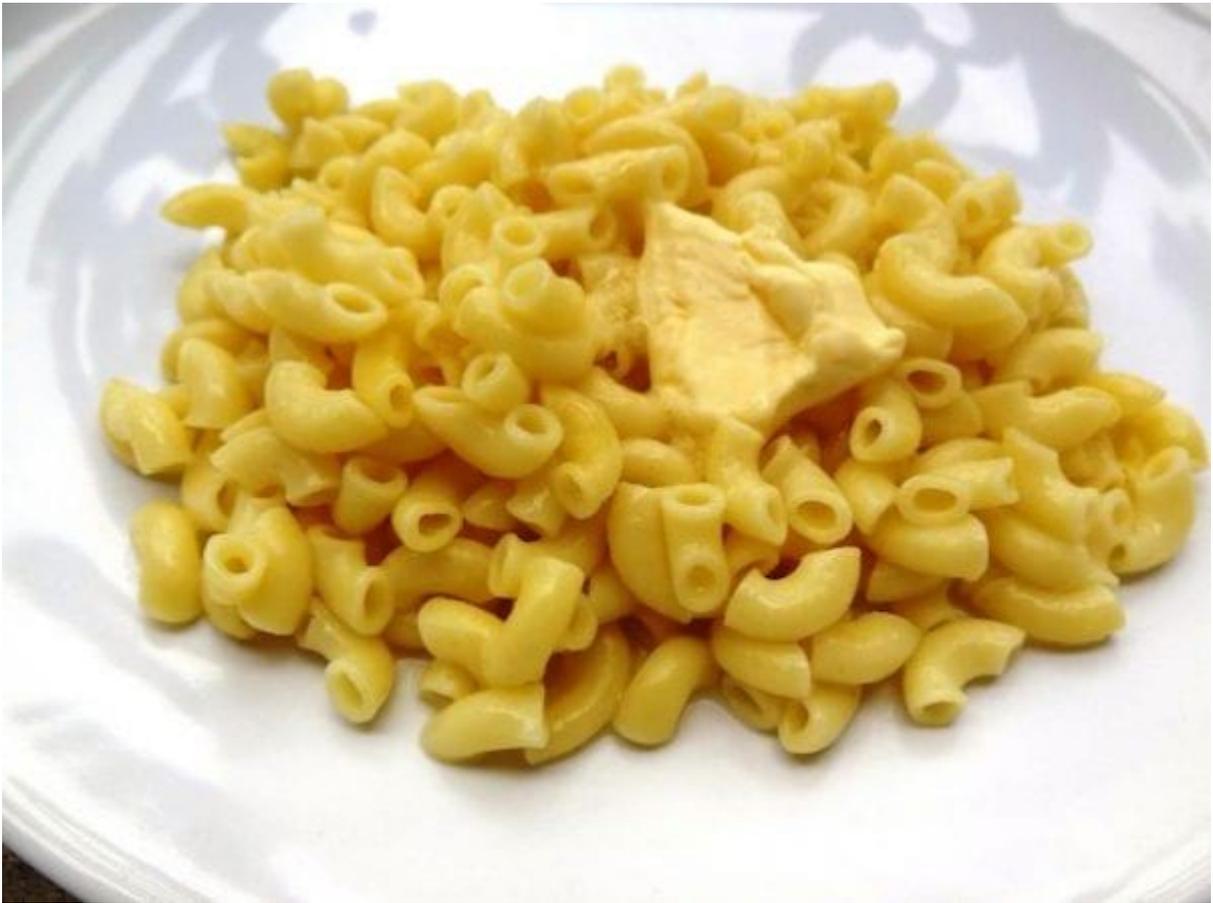
La ratatouille évoque tout de suite le soleil et les bonnes odeurs de la Provence ! Pour en faire une chez soi rapidement, préparez-la au micro-ondes. C'est une recette légère et équilibrée qui peut accompagner une viande grillée ou un poisson. Découvrez la recette ici.

14. Macaronis au fromage



Un grand classique de la cuisine étudiante : les pâtes au fromage ! Mais saviez-vous que vous pouvez aussi les faire au micro-ondes en 5 min ? C'est encore plus facile que facile ! [Découvrez la recette ici](#). Et pour changer un peu, essayez [les pâtes au chorizo](#).

15. Coquillettes cuites au micro-ondes



Une autre recette pour étudiant fauché : les coquillettes ! On peut même les faire cuire au micro-ondes. Et quand on n'a pas de plaque électrique (ni de four), c'est bien pratique ! [Découvrez la recette ici.](#)

16. Poisson à la crème et aux herbes



Envie d'une recette healthy, simple et rapide à faire ? Le poisson est une valeur sûre pour un repas léger et équilibré. Et il supporte très bien la cuisson au micro-ondes ! Si vous ajoutez quelques herbes fraîches et un peu de crème, vous avez une recette savoureuse rapide à préparer pendant le confinement. [Découvrez la recette ici.](#)

17. Patate au four avec du saumon



Envie d'une idée de recette pour midi facile à faire ? Pourquoi pas ces pommes de terre cuites au micro-ondes avec un peu de saumon fumé dessus. Accompagnez le tout d'une petite sauce au yaourt et aux herbes. Et en quelques minutes, vous avez préparé une recette saine et équilibrée. [Découvrez la recette ici.](#)

18. Saumon en papillotes



Pour une recette saine et légère, le saumon en papillote est une recette incontournable. C'est aussi une recette équilibrée que les étudiants peuvent adopter, car le poisson gras c'est excellent pour la mémoire ! Découvrez la recette ici.

19. Poulet aux carottes



Pas le temps de cuisiner ? Voici une recette simple à faire pour le midi ou le soir qui va vite devenir un classique du confinement ! À peine 10 min de préparation, 30 min de cuisson, et à table ! [Découvrez la recette ici.](#)

20. Riz cantonais



15 min pour un riz frit à la cantonaise, ça vous met en appétit ? Que vous soyez seul ou en famille, c'est une recette exotique parfaite pour un soir de semaine... Facile, rapide et pas chère ! [Découvrez la recette ici.](#)

21. Sauce béchamel



Une sauce béchamel, c'est toujours long à préparer ! Mais au micro-ondes, ça ne prend que 5 min ! Et c'est idéal pour faire un bon gratin ou agrémenter un gratin de chou-fleur ou de brocolis par exemple. [Découvrez la recette ici.](#)

22. Papillote de limande et légumes



Voici une autre idée de repas rapide pour le midi : la papillote de filet de limande aux légumes. En moins de 10 min, vous pouvez déguster une recette healthy et savoureuse. [Découvrez la recette ici.](#)

23. Parmigiana d'aubergines



Cette parmigiana d'aubergines concoctée au micro-ondes ne manque pas ni de saveurs ni d'atouts ! D'abord, elle est délicieuse ;-) Ensuite, elle est prête en 15 min. Et pour finir, elle est légère, car les aubergines ne sont pas frites à l'huile. Découvrez la recette ici.

24. Riz à l'espagnole façon paëlla



Si vous cherchez une bonne recette familiale et économique, pensez à une paëlla ! Aussi surprenant que cela puisse paraître, vous pouvez faire une délicieuse paëlla en une vingtaine de minutes au micro-ondes. [Découvrez la recette ici.](#)

25. Poulet aux olives



Autre recette prête en moins de 30 min au micro-ondes, le poulet aux olives ! C'est une recette bon marché, inratable et délicieuse. Et les olives apportent une touche originale à votre plat. [Découvrez la recette ici.](#)

26. Curry poulet coco



Vous aimez la cuisine exotique ? Alors vous allez forcément apprécier ce curry de poulet coco express ! C'est une recette pleine de saveurs et légère. Ici aussi, pas forcément besoin de Tupperware. Vous pouvez très bien préparer votre recette dans un plat adapté au micro-ondes. C'est encore plus économique. [Découvrez la recette ici.](#)

27. Quenelles



Les quenelles sont un grand classique de la cuisine traditionnelle lyonnaise. C'est aussi un plat très économique. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut les faire au micro-ondes en moins de 15 min ! [Découvrez la recette ici.](#)

28. Oeufs cocotte



Si vous cherchez une recette facile, rapide et économique, faites des oeufs cocotte ! En 3 min, votre repas est prêt. [Découvrez la recette ici](#). En plus, on ne s'en lasse jamais, car on peut les décliner de mille et une façons, [comme ici](#) avec du fromage de chèvre et du bacon. Si vous cherchez d'autres idées de recettes rapides avec des oeufs cocotte, ce [livre de 30 recettes](#) devrait vous inspirer.

29. Cocotte de cervelas



Et si on préparait un bon plat réconfortant et économique ? Cette cocotte de cervelas va vous ravir ! Elle a l'immense avantage d'être prête en 15 min, de rassasier tout le monde et pour quelques euros seulement. [Découvrez la recette ici.](#)

30. Poivrons grillés



Ensoleillez votre cuisine avec cette recette de poivrons grillés... au micro-ondes ! En 10 min, vous allez pouvoir vous faire une délicieuse salade. Miam ! [Découvrez la recette ici.](#)

31. Petits flans jambon fromage



Grand classique de la cuisine au micro-ondes, les petits flans jambon fromage. Prête en 5 min, et accompagnée d'une bonne salade (ou de poivrons grillés), c'est une recette légère, saine et équilibrée. [Découvrez la recette ici.](#)

32. Terrines de courgettes au jambon



Dans le même esprit, ces petites terrines de courgette et de jambon préparées au micro-ondes sont une recette simple et rapide, parfaite quand on doit manger tous les jours à la maison pendant le confinement ! [Découvrez la recette ici.](#)

33. Blanquette de veau



Ah la blanquette de veau de ma grand-mère, quel délice ! Voici une version plus moderne, mais tout aussi savoureuse : la blanquette de veau préparée au micro-ondes. Toute votre famille va a-do-rer ! [Découvrez la recette ici.](#)

34. Poisson blanc au lait de coco



Ce poisson blanc au lait de coco est un plat rapide et léger à préparer en 5 min. Cette recette pleine de saveurs fera voyager vos papilles sans bouger de votre appart' !
[Découvrez la recette ici.](#)

35. Tartiflette



Qui dit hiver, dit tartiflette ! Vous n'avez pas de four pour préparer une bonne tartiflette bien réconfortante ? Pas de problème ! Savez-vous que vous pouvez la préparer dans votre micro-ondes ? [Découvrez la recette ici.](#)

36. Mug cake chèvre chorizo



Voilà une recette qui va devenir un classique de votre cuisine au micro-ondes ! On connaît tous les mugs cakes sucrés... Mais connaissez-vous les mugs cakes salés ? Ces portions individuelles sont parfaites pour un repas rapide le midi. Et l'association du fromage de chèvre et du chorizo est explosive ! [Découvrez la recette ici.](#)

37. Caviar d'aubergines



Le caviar d'aubergine est une autre délicieuse spécialité de la cuisine méditerranéenne. Et avec la cuisson au micro-ondes, on gagne pas mal de temps ! À déguster sur de bonnes tartines de [pain fait maison](#) ou avec les chips faites au micro-ondes. [Découvrez l'astuce ici](#).

38. Bowl cake salé



Vous avez peut-être entendu parler des bowls cakes sucrés pour un petit déjeuner sain et consistant. Voici maintenant la version salée pour un repas healthy qui cale bien sans exploser les calories. [Découvrez la recette ici.](#)

39. Omelette dans une tasse



Simplissime et inratable, l'omelette déclinée en tasse pour le micro-ondes ! Pour cela, vous avez besoin d'une tasse et d'oeufs... et c'est tout ! Bien sûr, vous pouvez ajouter une petite touche gourmande avec un peu de fromage, des lardons, du jambon, des poivrons, etc. [Découvrez la recette ici.](#)

40. Fajitas au boeuf



Tous les étudiants adorent les fajitas et les burritos, n'est-ce pas ? Voici une version de cette cuisine tex-mex savoureuse et économique spécial micro-ondes. Rapide, facile et économique, le problème de cette recette, c'est juste que vous allez l'A-DO-RER !
[Découvrez la recette ici.](#)

41. Couscous express au poulet



On est d'accord, ce n'est sans doute pas le couscous fait dans la tradition. Mais vous allez quand même épater la galerie avec votre couscous express ! [Découvrez la recette ici.](#)

42. Courge spaghetti



On ne sait jamais comment cuisiner une courge spaghetti ! C'est pourtant un excellent légume d'hiver. Voici une astuce géniale pour préparer une courge spaghetti facilement et rapidement, grâce à votre four micro-ondes. Découvrez la recette ici.

43. Flan de courgettes



Vous en avez sans doute déjà dégusté dans les restos et ce n'est pas sans raison : ces petits flans préparés au micro-ondes sont à la fois simples et délicieux. Et c'est une recette végétarienne toute en légèreté. [Découvrez la recette ici.](#)

44. Oeuf poché



Transformez une simple salade verte en un plat digne d'une brasserie en ajoutant simplement un oeuf poché. Et ne vous inquiétez pas, c'est super facile de faire un oeuf poché avec votre micro-ondes. [Découvrez la recette ici.](#)

45. Limande sauce citron



Pas le temps de cuisiner ? Ce n'est pas une raison pour ne pas manger un plat équilibré. Optez pour ce filet de limande aux saveurs acidulées prêt en 2 min. [Découvrez la recette ici.](#)

46. Pain sans gluten



Vous n'avez plus de pain ? Pas de panique ! Faites votre pain (sans gluten) en 90 secondes grâce au micro-ondes et régalez-vous ! [Découvrez la recette ici.](#)

RECETTES SUCRÉES

47. Maxi cookie aux pépites de chocolat



Dans ce maxi cookie, il y a un max de gourmandises... Prêt en 2 min, il saura vous réconforter quand vous en avez le plus besoin. [Découvrez la recette ici.](#)

48. Fondant au chocolat



Prêt à craquer ? Vous ne pourrez pas résister longtemps à ce mug cake au chocolat fondant. On vous aura prévenu ! [Découvrez la recette.](#)

49. Mug cake coco-choco



Mug cake au citron, au Nutella, au beurre de cacahuète, au yaourt, choco banane, caramel beurre salé... Les mugs cakes savent séduire nos papilles. Celui-ci associe le chocolat et la noix de coco. [Découvrez la recette](#). Savourez aussi [10 recettes de mugs cakes](#) délicieuses à préparer au micro-ondes.

50. Granola



Voici une recette de granola géniale pour ceux qui n'ont pas de four. Vous pouvez l'adapter selon vos goûts en ajoutant du miel ou d'autres céréales. Mais le résultat, c'est toujours un granola croustillant, plein de vitamines et de fibres pour faire le plein d'énergie au p'tit déjeuner. [Découvrez la recette ici.](#)

51. Lemon curd



Cette crème anglaise au citron est une excellente base pour réaliser plein d'autres recettes. Mais les plus gourmands n'auront besoin que d'une petite cuillère pour se régaler. Avec le micro-ondes, elle est prête en quelques minutes. [Découvrez la recette ici.](#)

52. Gâteau poires caramel



Faire un gâteau en 10 min au micro-ondes, c'est possible ! Et n'en doutez pas : l'association poire caramel est gagnante à tous les coups ! [Découvrez la recette ici.](#)

53. Pop corn



Soirée séries sur Netflix en vue ? Ou petite faim dans la journée ? En 3 min, préparez votre pop corn au micro-ondes ! [Découvrez la recette ici.](#)

54. Pancake



Manger un pan cake, ça me fait tout de suite penser au Canada. Surtout avec un bon filet de sirop d'érable dessus ! Avec cette recette de pan cake au micro-ondes, c'est facile et rapide de se faire plaisir ! [Découvrez la recette ici.](#)

55. Pommes caramélisées



Voici une petite douceur simple et facile à faire qui viendra réchauffer vos après-midis d'hiver en 5 petites minutes. Et vous trouverez difficilement moins cher pour faire un dessert apprécié de tous (surtout si vous rajoutez une belle boule de glace à la vanille !). [Découvrez la recette ici.](#)

56. Fruits secs grillés



Il paraît qu'il faut manger des fruits secs, des amandes, des noix ou des noisettes tous les jours pour être en forme. Pour varier un peu les plaisirs et vous faire un en-cas sain, vous pouvez les faire griller au micro-ondes. Découvrez la recette ici.

57. Compote de pommes poires au micro-ondes



Une bonne compote prête en 10 min et sans sucré ajouté, ça vous tente ? Quelques pommes, quelques poires... et c'est tout ! Vous pouvez ajouter des épices ou varier les fruits selon vos goûts et la saison. [Découvrez la recette ici](#).

58. Oeufs en neige façon Sophie Pic



Je suis une fan de la [cuisine de Sophie Pic](#) ! Alors quand je vois une recette gourmande de la grande chef faite au micro-ondes... Je fonce ! [Découvrez la recette ici](#).

59. Riz au lait



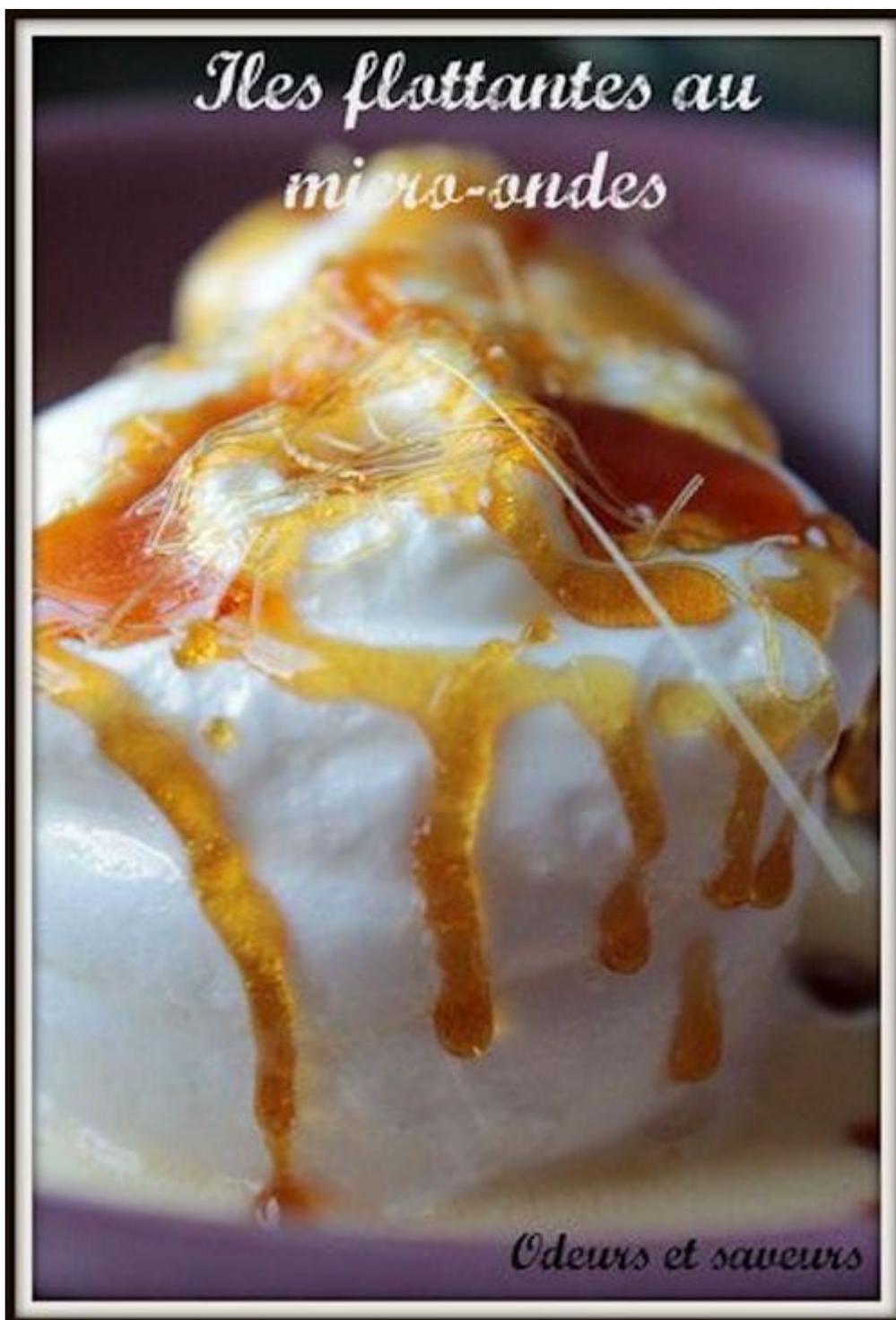
Pas le temps de préparer un riz au lait traditionnel ? Essayez cette recette express de riz au lait. Vous ne serez pas déçu ! [Découvrez la recette ici.](#)

60. Gâteau aux Carambar



Voilà exactement la recette de gâteau au micro-ondes qu'il vous faut ! Délicieusement régressive, avec un goût d'enfance inimitable, le tout en 10 min ! [Découvrez la recette ici.](#)

61. Îles flottantes selon Ghislaine Arabian



Ghislaine Arabian, autre grande chef étoilée, revisite la recette de grand-mère des îles flottantes en les préparant au micro-ondes. Eh bien, ça vaut le détour ! [Découvrez la recette ici.](#)

62. Porridge aux flocons d'avoine



Vous voulez un petit déjeuner sain et rassasiant ? Optez pour un porridge aux flocons d'avoine. L'avoine est une céréale pleine de fibres et excellente pour la santé. Et avec le micro-ondes, en 2 min, c'est prêt. Parfait quand il faut gagner du temps le matin !
[Découvrez la recette ici](#).

63. Banane au chocolat express



Envie irrésistible d'une douceur sucrée qui ne ruine pas votre régime ? Cette banane au chocolat est un bon compromis. À condition de choisir du chocolat noir bien sûr !
[Découvrez la recette ici](#).

64. Crème pâtissière



Une crème pâtissière prête en 10 min... Vous y croyez ? Et pourtant c'est possible et c'est juste ce qu'il vous faut pour accompagner un bon gâteau au chocolat. [Découvrez la recette ici.](#)

65. Gâteau au chocolat



Ça, c'est la recette du gâteau au chocolat la plus rapide au monde ! 10 minutes max...
Qui dit mieux ? [Découvrez la recette ici.](#)

66. Gâteau au chocolat blanc



À moins que vous ne préfériez le chocolat blanc ? [Découvrez la recette ici.](#)

67. Baba au rhum



Un baba au rhum, c'est un grand classique. Mais préparer un baba au rhum au micro-ondes, c'est plus original... et surtout plus rapide ! Même Norbert le Commis va être jaloux ;-) [Découvrez la recette ici.](#)

68. Barre de céréales



Vous avez vu le prix des barres de céréales au supermarché ? C'est exagéré... surtout quand on sait à quel point c'est facile et rapide d'en faire au micro-ondes. [Découvrez la recette ici.](#)

69. Brioche express



Évidemment, ces petites brioches express n'ont pas exactement la même saveur que les brioches préparées par nos grands-mères. Mais elles sont le mérite d'être prêtes en quelques minutes ! Et ça, c'est super pratique le matin ! Découvrez la recette ici.

Recette bonus

70. Foie gras au micro-ondes

