

A smiling woman with long dark hair, wearing a patterned crop top and light-colored pants, sits on a balcony. She is leaning back on a metal mesh railing. In the foreground, there are two plates of food: one with a salad of shredded carrots, cucumbers, and broccoli, and another with a bowl of quinoa and vegetables. The background shows a modern building under a clear blue sky.

carnet de
bouffe

Géo le fit

carnet de bouffe

C'est quoi ?

C'est une meuf super qui partage ses recettes préférées de manière simple et épurée, loin des chiffres et des contraintes.

De l'apéro de base, des petits plats originaux mais faciles à faire, et des boissons délicieuses réalisées avec trois fois rien, je t'emmène découvrir ma bouffe.

Géo le fit

BIENVENUE DANS MON PREMIER CARNET DE BOUFFE

Qui suis-je ?

Je m'appelle **Pauline**. Un jour, je me suis découvert un attrait tout particulier pour la cuisine. J'ai gagné un concours de cuisine et exercé différents jobs d'été dans ce milieu.

Depuis 1 an, je suis **bloggeuse** et **YouTubeuse** et je partage ma vie, mes envies, mes réflexions, dans le but de diffuser mon amour pour la Drôme et ma reconnaissance envers les chose qui ont changé ma vie et qui m'apportent du bonheur au quotidien.



Carnet de bouffe, ça vient d'où ?

Ça vient de mon envie de **partager** les recettes qui m'accompagnent en ce moment. Des apéros aux salades, plats chauds, desserts et boissons.

J'ai écrit un article sur mon blog **Géo le fit** qui parle du moment où je me suis appropriée mon manger, au lieu de le subir, ainsi que mon rapport récemment décomplexé à la nourriture (ayant longtemps souffert de troubles du comportement alimentaire.)



Grignoter.

Houmous de base

Pois chiches
Jus de citron
Huile d'olive
Origan
Cumin
Ail



Tu mixes le tout avec du sel et du poivre (tu peux même rajouter de la purée de sésame si t'es un bg)

Et tu t'éclates la panse à l'aide de **crudités** (genre carotte/concombre), de pain ou bien dans tes fajitas.

L'élément de base des apéros réussis.

Houmous

de haricots rouges



Haricots rouges
Jus de citron
Huile d'olive
Paprika doux
Origan
Ail

Comme pour le houmous de base, tu mixes le tout avec sel poivre. Puis tu manges.

Aussi **simple** que ça !

PS : c'est meilleur quand c'est frais.

Manger.

Salade Marielle

Quinoa
(+ riz si tu veux)
Pamplemousses
Avocats
Crevettes
Pignons de pin



Tu mélanges tout, avec du sel + ta sauce préférée (genre huile d'olive) : désolée mais c'est le truc le plus délicieux que j'ai mangé cette semaine.

N'oublie surtout pas les pignons de pain stp

Le délice.

Galettes de légumes

Patates
Courgettes
Carottes
Avoine
Oeufs
Cumin



Râpe tous les légumes. Assaisonne sel poivre cumin (très important le cumin) puis tu rajoutes les flocons d'avoine et les oeufs.

Le secret : bien malaxer à la main pour extraire le jus de patate.

Fait cuire les galettes dans de l'huile de pépin de raisin (ou autre mais pas olive stp)

Kefta & riz pilaf

Viande hachée
Persil
Ail

Vermicelles
Beurre
Riz



Pour le **riz pilaf**, tu fais dorer les vermicelles dans du beurre, puis tu rajoutes le riz que tu fais cuire façon pilaf.

Pour les **keftas**, tu mélanges la viande hachées avec persil, ail, sel, poivre, puis tu formes des boulettes que tu fais cuire à la poêle.

Tu peux accompagner de haricots verts (ou pas).

Spaghetti

sauce courgette

spaghetti
courgettes
tomates
pelées
ail



Bon petit **plat d'été**. Fait d'abord cuire les courgettes, puis tu rajoutes le reste. Tu laisses mijoter, ta sauce sera miam miam.

L'ail est essentiel mais les oignons ou autres herbes de provence sont aussi les bienvenues.

Mets du beurre salé dans tes pâtes stp

Riz cantonnais

Riz
Oeufs
Jambon
Petits pois



Le **plat de base** quand tu veux que ça aille vite.
Tu fais une omelette que tu coupes en dés, un talon de jambon (sans nitrites) que tu coupes en dés, et **tu mélanges** avec le reste.

Trop miam et hyper simple à faire.

Sucrer.

Tarte

aux pommes



pâte à tarte
pommes
vanille
sucre

Épluches les pommes. Fais en cuire quelques unes dans la casserole avec un peu d'eau, puis mets y de la vanille :
ta compote est prête.

Étale la compote sur le fond de tarte puis installe les jolies pommes. Le secret, c'est de les **couper finement.**

Mets un peu de sucre vanillé sur le dessus et fait cuire environ **35 minutes à 180°C**

C'est tout !

Je suis trop nulle en sucré parce qu'il faut tout bien peser pour ne pas que ça foire sauf que je n'ai pas la patience.

Boire.

Smoothie

du printemps



bananes
fraises
kiwis
citron
miel

En gros, **tu mixes les bananes et les fraises** (pas besoin d'avoir le dernier thermomix que s'arrachent les ménagères, ton mixeur plongeant pour les soupes suffit.) Ensuite, **tu rajoutes les kiwis**, puis tu remixe.

Après, tu rajoutes **le jus de citron et le miel** selon si tu préfères plus acide ou plus sucré.

Diabolo violette

Vals
Sirop
Citron
Eau plate



On est d'accord, normalement c'est **sirop + limonade**.

Le problème, c'est que je n'ai pas de limonade, donc j'ai essayé de reproduire le divin cocktail.

Diabolo > bière

C'est tout pour aujourd'hui !

Si tu réalises les recettes, tag
moi sur les réseaux sociaux

@geolefit

#carnetdebouffe





MERCI

et surtout bon appétit !