

5 Repas Chauds Nomades – Spécial Thermos

Repas Chaud

Recettes rapides, nourrissantes et transportables pour votre **Thermos Repas Chaud Cafera**.
Quantités optimisées pour ~800 g ; ajoutez ~25 % pour le format 1 kg.

Astuce performance : préchauffez le thermos 2 min à l'eau bouillante, remplissez très chaud et fermez immédiatement. Transport vertical recommandé.

1. Curry de poulet & riz basmati

15–18 min • Protéiné • Réconfort

Ingrédients (pour ~800 g)

- 150 g d'aiguillettes de poulet en dés
- 120 g de riz basmati cuit (restes ou sachet express)
- 150 ml de lait de coco
- 1 c. à s de pâte de curry (jaune/rouge)
- 1/2 courgette + 1/2 poivron en petits dés
- 1 c. à s d'huile, sel/poivre

Préparation

1. Saisir le poulet 3–4 min dans l'huile (dorer).
2. Ajouter les légumes, cuire 2–3 min.
3. Incorporer lait de coco + curry, mijoter 4–5 min.
4. Mélanger avec le riz chaud ; assaisonner.
5. Thermos préchauffé : remplir et fermer.



2. Dahl de lentilles corail

15 min • Végétarien • Riche en protéines

Ingrédients (pour ~800 g)

- 150 g de lentilles corail rincées
- 400 ml d'eau chaude
- 200 g de tomates concassées
- 1 c. à s de curry doux ou garam masala
- 1 gousse d'ail, 1 c. à s d'huile
- Sel/poivre, coriandre (facultatif)

Préparation

1. Faire revenir l'ail 30 s dans l'huile.
2. Ajouter lentilles, eau, tomates, épices, sel.
3. Cuire 10–12 min (crémeux mais épais).
4. Rectifier l'assaisonnement ; verser aussitôt.



3. Chili sin carne

15–20 min • Végétarien • Très rassasiant

Ingrédients (pour ~800 g)

- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 240 g de haricots rouges (égouttés)
- 200 g de tomates concassées
- 140 g de maïs (égoutté)
- Épices chili, cumin, paprika fumé, sel
- 1 c. à s d'huile d'olive

Préparation

1. Suer oignon + ail 2 min dans l'huile.
2. Ajouter épices, tomates, haricots et maïs.
3. Mijoter 10–12 min jusqu'à texture épaisse.
4. Verser dans le thermos chaud et fermer.



4. Pâtes sauce tomate & mozzarella

12–15min • Végétarien • Confort

Ingrédients (pour ~800 g)

- 200 g de pâtes courtes cuites (al dente)
- 200 g de sauce tomate (maison ou bocal)
- 1 boule de mozzarella en dés (ou 80 g râpé)
- Basilic/origan, 1 c. à s d'huile d'olive, sel/poivre

Préparation

1. Chauffer la sauce avec l'huile et les herbes.
2. Ajouter les pâtes chaudes, bien enrober.
3. Hors du feu, ajouter la mozzarella pour qu'elle fonde.
4. Remplir le thermos préchauffé et fermer.



5. Couscous perlé aux légumes & pois chiches

12–15min • Végétarien • Parfumé

Ingrédients (pour ~800 g)

- 120 g de couscous perlé (ou semoule gros grain)
- 240 ml d'eau bouillante + 1 c. à c de bouillon
- 200 g de pois chiches (égouttés)
- Dés de courgette/poivron, raisins secs (facultatif)
- Ras el hanout, huile d'olive, sel

Préparation

1. Cuire le couscous perlé dans l'eau bouillante salée (al dente).
2. Sauter rapidement les légumes + épices dans l'huile.
3. Mélanger couscous, légumes, pois chiches.
4. Verser dans le thermos préchauffé et fermer.



Conseils Thermos Repas Chaud

• Préchauffer le contenant • Remplir très chaud • Fermer immédiatement • Transport vertical • Laver le couvercle à la main si composant électronique.

Format 1 kg : augmentez les quantités d'environ 25% selon la densité souhaitée.