

16 idées de repas à 3 ingrédients

Pour moi, le camping, c'est pour **relaxer** et certainement pas pour passer du temps derrière (et surtout laver) les chaudrons. Je te partage ici mes « recettes » – plutôt des **assemblages d'ingrédients** – de camping pour des repas faciles et pas compliqués, le tout avec **3 ingrédients**.

1. Pâtes sauce rosée ou Alfredo en sachet (un bon dépanneur qui ne prend pas de place), lanières (style sauté) de poulet.
2. Pâtes courtes, fromage parmesan (ou autre fromage) et brocoli (ou autre légume).
3. Kit à fajitas du commerce, viande hachée et avocat.
4. Hot-dog (pain et saucisses) et salade de chou (la touche qui fait plaisir à mon gars). Avec le reste des pains, faites des [sandwichs cubains](#). Avec le reste de saucisses, enroulez une pâte à [croissant Pillsbury](#) et faites griller sur le feu à la manière d'un pogo. Ok c'est pas top santé, mais pas si mal non plus.
5. Salade déjà assemblée et conserve de thon, vinaigrette (sachets individuels disponibles dans le rayon réfrigéré prêt à manger).

6. Grill-cheese de luxe: pain de ménage, cheddar et pommes

7. Sauté de légumes (prêt à cuire ou congelés) avec lanières de boeuf ou autre protéine.

8. [Chili 3 ingrédients](#): 1 boîte de conserves de fèves pinto, un pot de salsa (style tostitos), 1 lb de haché. Cuire le boeuf haché et ajouter les ingrédients. Garnir de fromage râpé si vous en avez.

9. Salade de fromage Bocochini (ou mozzarella coupé en cubes), poulet en morceaux (prêt à manger) et tomates cerises. Arroser de vinaigrette.

10. Riz frit aux crevettes et légumes: crevettes (congelées), riz basmati pré-cuit en sachet (j'aime ceux du Dollorama), macédoine de légumes en conserve. Pour le côté crémeux typique du riz frit, vous pouvez ajouter un oeuf et brasser dans le mélange.

11. Omelette : oeuf, jambon en cubes, fromage. Facile d'improviser avec à peu près avec tout ce qu'on a sous la main.

12. Sauté tomates, haricots blancs et Feta. Faire revenir les tomates cerises (une barquette) à feu moyen, quand elles commencent à éclater ajouter les haricots pour les réchauffer. Au moment de servir, parsemer de morceaux de Feta.

13. Riz au thon à la méditerranéenne: Riz pré cuit en sachet,

conserves de thon, épinards et un petit pot de mélange à Bruchetta.

14. Quessadillas: dans la poêle à feu moyen, déposez une tortilla et garnir de vos ingrédients préférés : épinard et fromage et recouvrir d'une autre tortilla et cuire des 2 cotés. Couper en triangles et servir.

15. Tous les poissons : à cuire en papillote dans du papier aluminium sur la braise ou à la poêle. Avec des patates grelots, oignons...

16. Salade de couscous: sachet de couscous en format préportionné, saucisses merguez (ou pois chiches) et une conserve de légumes à couscous.

Et puis comme l'inspiration se poursuit... je vais bonifier la liste des repas avec 3 ingrédients au fur et à mesure...

17. Connaissez-vous les [« One pot » d'Artic Garden](#) dans le rayon des surgelés? Franchement, c'est délicieux et ça vous fait un repas végé et protéiné en moins de 2.

J'espère que ces inspirations faciles vous inspireront ! Et vous, vos astuces pour bien manger en camping ?