

Dossier anti gaspi Novembre 2016

Point de bla bla pour ce mois-ci, voici des idées de recettes simples et rapides, sucrées et salées, qui laissent libre court à votre imagination pour les améliorer, les transformer, vous les approprier...

Pour reprendre une formule....à vos tabliers, prêt, cuisinez !



Tarte fruitée à la poêle



- 2 pommes ou tout autre fruit comme poire, banane, ananas, oreillons de prunes ou un tutti frutti pourquoi pas ?
- 10cl de lait
- 2CàS farine
- 2 œufs
- cannelle en poudre cassonade beurre

Eplucher les fruits les couper en tranches (mandoline) les disposer dans une poêle anti adhésive avec une noisette de beurre, les faire dorer.

Dans un saladier battre les œufs, ajouter farine +°cannelle + 2CàS de cassonade + lait

Battre au fouet pour un mélange plus homogène

Verser le mélange par-dessus les fruits poêlés, couvrir et laisser cuire 15mn

En fin de cuisson, retourner la tarte sur un plat et la saupoudrer de cassonade (facultatif) ou râper des copeaux de chocolat ou saupoudrer d'éclats de noisettes, selon vos restes et votre inspiration ! Servir tiède telle que, ou avec un morceau de brioche ou une boule de glace ... cette tarte fera un délicieux goûter, bien équilibré.



Bananes en tarte express



- 2 bananes abîmées
- 40g de beurre
- 1 paquet de biscuits ouvert, ramollis (petits beurre, biscuits cuillère, pain d'épices...)
- confiture et cacao en poudre

Faire fondre le beurre, le mélanger aux biscuits écrasés, tasser ce mélange au fond d'un petit moule à tarte, cuire 10 min à 180°C puis laisser refroidir.

Écrasez les bananes, disposez les sur le fond de tarte, recouvrir d'une confiture de lait et saupoudrer de cacao ; confiture le lait ou autre (fraise, abricot...)

Dégustez

Tarte à la ratatouille



Avec un reste de ratatouille ou tout autre légume cuit qui vous gêne dans le frigo !



- Une pâte brisée
 - Fromage râpé ou parmesan
 - 50g lardons ou restes de jambon cuit ou cru ou bacon...
 - Moutarde + olives noires + herbes de Provence ou coriandre ou origan
- Enduire le fond de tarte d'une couche de moutarde, saupoudrer de gruyère et de

quelques lardons ou dés de jambon restant.

Garnir des légumes ratatouille (ou autres) parsemez d'olives noires salez poivrez herbes ou épices telles que origan.

Cuisson Th 7 20min.

Hachis parmentier

Tout reste de viande = hachis parmentier !

(pot au feu/ viande hachée/ sauté de volaille/ escalope de dinde....)



- Lardons fumés
- oignons + muscade en poudre ou coriandre
- chapelure (pain rassis réduit en poudre)
- Purée maison ou déshydratéeet régalez-vous d'un hachis Parmentier !

Riz cantonais

Un reste de riz ? Pensez riz



cantonais



- Reste de viande ou de jambon
- Œufs en omelette
- Crevettes
- Petits pois ou haricots verts coupés en petits dés ...
- Coriandre

Faire dorer l'oignon avec le riz, rajouter en dernier instant dés de jambon ou restes d'escalope panée.... les morceaux d'omelette et les petits pois.

Laisser cuire 2 à 3 min, saupoudrer de coriandre fraîche, servir aussitôt.

Salade de pâtes

Tout le monde connaît ce classique mais comme moi vous l'oubliez peut être !

Une salade de pâtes rend service pour un repas du soir improvisé avec les copains de vos enfants pour un piquenique improvisé un dimanche ensoleillé...



- Pâtes déjà cuites
- Restes de tomates /poivrons/ petits pois/ carottes....tout est permis !
- Thon ou dés de jambon ou crevettes....
- Morceaux de comté ou d'emmental ou de féta...
- Huile d'olive et jus de citron, olives noires, paprika...

Chips d'épluchures

Merci à Top Chef

Toujours lu, jamais testé, allons-y c'est le moment !

Pour 4 personnes

- Épluchures de panais
- Épluchures de carottes
- Épluchures de pommes de terre
- Épluchures de céleri branche
- Épluchures de tomates

Faire frire les épluchures

Faire préchauffer l'huile à 160-180°. Faire frire une trentaine de secondes (retirer dès la fin de l'ébullition de l'huile) les épluchures de pommes de terre, puis de panais, de carottes, de tomates et enfin de céleri branche.

Saler dès la sortie de cuisson afin de garder les chips bien croustillantes.

Chips d'épluchures de pommes



- 100g d'épluchures (POMMES NON TRAITÉES OU BIO)
- 30g beurre salé
- 2 CàS sucre cristallisé

Préchauffer le four à 180°C

Bien laver les pommes avant de les plucher pour votre recette de compote (ex), bien rincer les épluchures et les sécher dans un torchon.

Les étaler sur du papier cuisson sur la plaque du four, couper et répartir les morceaux de beurre sur les épluchures, saupoudrer de sucre cristallisé

Enfourner pour 15 à 20min.

A 5min de cuisson, remuer les pelures pour bien répartir le beurre.

Ouvrir le four de temps en temps pour éliminer la vapeur, remuer les pelures afin de cuire toutes les surfaces.

A 15 min vérifier la cuisson, si elles sont croquantes et caramélisées, les sortir et laisser refroidir avant la dégustation.