

Idées Recettes Anti-Gaspi

Tourte aux Oignons

Ingrédients Pour 8 Personnes:

2 Pâtes Feuilletées, 3 Beaux Oignons, 20 cl de Crème Liquide, 4 Œufs Frais, 3 Œufs Durs, Persil Ciselé, Sel et Poivre

Préparation:

Préchauffer le four Th.6 (180°C). Faire dorer les oignons coupés en lamelles dans une poêle chaude et huilée. Écailler les œufs durs et les couper en morceaux. Dans un plat, mélanger les œufs frais, la crème liquide, du sel et du poivre. Ajouter les oignons dorés, les œufs durs en morceaux et le persil ciselé puis mélanger bien. Tapisser un plat d'une première pâte puis répartir dessus la préparation aux oignons. Disposer sur le tout la seconde pâte feuilletée et souder les bords des 2 pâtes et incisez la pâte avec la pointe d'un couteau en dessinant des lignes. Enfourner 25 min. Servir bien chaud.

Guacamole au Fromage Blanc

Ingrédients Pour 4 Personnes:

1 Avocat Mûr, 2 Cuillères à Soupe de Fromage Blanc 0%MG, ½ Citron, 1 Cuillère à Café de Curry, 1 Cuillère à Café de Tandori, Huile d'Olive, Sel et Poivre

Préparation: Peler et couper l'avocat en morceaux. Dans un saladier, le mélanger avec le fromage blanc, le citron, le curry, le tandori, un filet d'huile. Saler et poivrer. Mixer le tout et déguster sur des toasts !

Recettes avec 2 Ingrédients

Ingrédients Pour 4 Biscuits Banane-Coco: 1 Banane Bien Mûre, 160g de Noix de Coco Râpé

Préparation: Dans un bol, écraser la banane épluchée. Ajouter la noix de coco râpé et mélanger. Avec vos mains, préparer quatre boules et placer les sur une plaque recouvert de papier sulfurisé. Aplatir un peu vos biscuits. Cuire au four pendant 25 minutes à 180°C.

Ingrédients Pour 1 Gâteau au Nutella: 4 Œufs, 240g de Nutella

Préparation : Préchauffer le four à 180°. Casser les œufs dans le bol de votre robot et monter les œufs pendant environ 10 min à vitesse maximum afin que le mélange monte et épaississe. Si votre nutella est trop compact, le réchauffer 30s au micro-ondes afin qu'il soit plus fluide mais il ne doit pas être brûlant. Ensuite, ajouter délicatement les œufs battus en trois fois en mélangeant délicatement à la spatule. Verser dans un moule beurré-fariné ou dans un moule en silicone et cuire 20 à 25 min à 180°. Laissez refroidir avant de démouler. Déguster tiède ou froid.

Service Prévention Santé (S.P.S) Département du Nord

57 Avenue Faidherbe à Valenciennes, 03.59.73.25.40

Action de Prévention, Vaccination, Dépistage des Maladies Respiratoires, Aides à l'Arrêt du Tabac, Dépistage VIH, Hépatites B et C, Dépistage des IST (Infections Sexuellement Transmissibles)
Dépistage Anonyme et Gratuit

Auréliе FACHE, Diététicienne et Référente Santé Bénévole des Restos du Cœur à ANZIN

