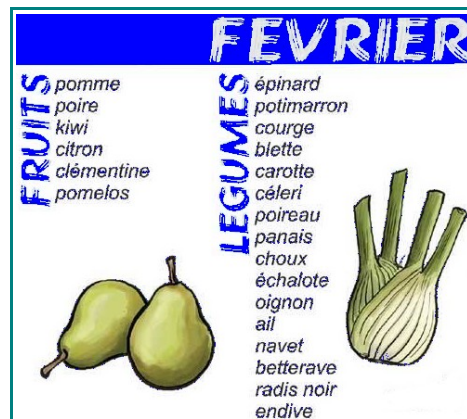


Idées Recettes Anti-Gaspi



Pommes de Terre au Four

Ingrédients Pour 4 Personnes: 4 Grosses Pommes de Terre, 1 Cuillère à Soupe d'Huile d'Olive, Herbes de Provence, Curcuma, Sel et Poivre.

Préparation: Commencer par préchauffer le four à 180 °C. Laver soigneusement vos pommes de terre. Sans les éplucher, couper les pommes de terres en tranches épaisses (2cm) . Mettre les pommes de terres sous l'eau afin d'éliminer l'amidon. Disposer-les sur une plaque allant au four puis verser l'huile d'olive, saler, et poivrer. Ajouter ensuite les herbes de Provence et le curcuma. Cuire 40 min. Mélanger constamment afin que toutes les frites soient cuites de façon régulière.

Accompagnement- Sauce Fromage Blanc aux Herbes- Pour un Bol: 8 Cuillères à Soupe de Fromage Blanc, Un Peu de Moutarde, 1 Jus de citron, Herbes Aromatiques, Poivre.

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la moutarde et le jus de citron. Poivrer, ajouter les herbes aromatiques et mélanger. Couvrir et garder au frais le temps de servir.

Petits Pains Farcis à la Viande Hachée et Légumes

Ingrédients Pour 6 Personnes: **Pour la Pâte :** 500g de Farine, 60g de Beurre Fondu, 25 cL de Lait tiède, 1 Cuillère à Café de Sucre, 1 Cuillère à Café de Levure Boulangère Fraîche, Une Pincée de Sel. **Pour la Farce :** 2 Oignons Coupés en Dés, 4 Carottes Râpées, 2 Courgettes Râpées, 100g de Viande Hachée, 40g de Gruyère Râpé, 1 Œuf, 1 Jaune d'Œuf Pour la Dorure, Huile, Noix de Muscade, Gingembre, Sel et Poivre

Préparation Pour la Pâte: Pétrir longuement la pâte, la couvrir et laisser lever dans un endroit chaud.

Pour la Farce: Dans une poêle mettre un peu d'huile, ajouter les oignons ,du sel et laisser revenir jusqu'à qu'il deviennent translucides, ajouter les carottes râpées, mélanger et laisser cuire 2 à 3 minutes, ajouter les courgettes râpées , mélanger. Ajouter la viande hachée, mélanger en l'émiettant, poivrer, ajouter un peu de gingembre et de muscade, quand elle vous paraît cuite éteindre le feu et ajouter le fromage râpé, verser dans un saladier et laisser tiédir, ajouter un œuf entier ,mélanger et réserver. Quand la pâte a doublé de volume, la partager en petites boules, les étaler en forme, mettre la farce et rouler en boudin, puis en escargot rectangulaire. Mettre dans votre plat allant au four et badigeonner de jaune d'œuf et laisser lever une nouvelle fois (environ 20 minutes). Badigeonner à nouveau de jaune d'œuf et enfourner à 200 degrés.

Gâteau au Chocolat Cuit au Micro-Ondes

Ingrédients Pour 4 Personnes: 200g de Chocolat Noir Dessert, 75g de Farine, 100g de Sucre en Poudre, 100g de Beurre, 3 Œufs.

Préparation: Casser le chocolat en morceaux dans un récipient allant au micro-ondes. Ajouter le beurre mou et faire cuire le tout au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes. Mélanger bien puis ajouter les œufs, le sucre et la farine. Remuer. Beurrer des tasses ou des ramequins allant au micro-ondes puis y verser la préparation. Faire cuire au micro-ondes à puissance maximum pendant 5 minutes. Laisser tiédir puis déguster.

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

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