

Idées Recettes Anti-Gaspi

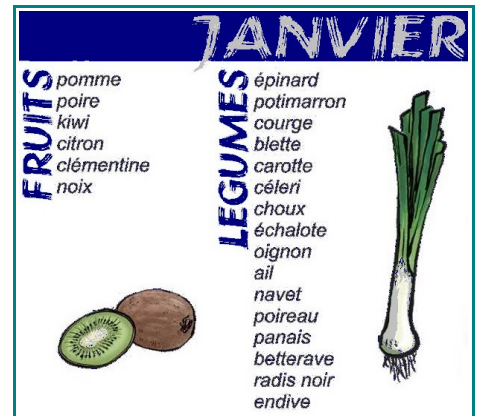
Terrine de Poisson et de Légumes

Ingrédients Pour 8 Personnes:

600g de Poisson Blanc, 400g de Légumes Surgelés, 100 g de Fromage Blanc, 5 Blancs en Neige, 2 Jaunes d'Œuf, Cerfeuil, Muscade, Sel, Poivre

Préparation:

- Décongeler les légumes.
- Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
- Cuire le poisson. Dans un saladier, émietter le poisson, à l'aide d'une fourchette. Ajouter le fromage blanc, les jaunes d'œuf, les légumes égouttés et l'assaisonnement.
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange à l'aide d'une spatule.
- Verser le mélange dans un moule à terrine. Placer le moule sur une plaque recouvert d'eau (pour cuire au bain marie). Couvrir le moule d'un papier d'aluminium et enfourner. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau. Laisser refroidir. Démouler.



Accompagnement- Macédoine Poêlée

Ingrédients Pour 2 Personnes:

1 Boîte de Macédoine Égouttée, 1 Échalote Hachée, Un Peu de Paprika ou Piment Doux, Huile d'Olive, Sel et Poivre.

Préparation:

- Dans une poêle, faire revenir l'échalote dans un peu d'huile, ajouter la macédoine de légumes égouttée. Saler, poivrer et ajouter une pincée de l'épice de votre choix. Laisser chauffer.
- C'est un bon accompagnement pour n'importe quelle viande (volaille, veau, porc) ou du poisson.

Fondant au Chocolat

Ingrédients Pour 8 Personnes:

200 g de Chocolat, 100 g de Beurre, 100 g de Sucre, 5 Œufs, 60 g de Farine

Préparation:

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie à feu doux, ou au micro ondes sur le programme « décongélation ».
- Ajouter les jaunes d'œufs. Bien mélanger. Ajouter ensuite le sucre et la farine, puis incorporer les blancs d'œufs montés en neige.
- Bien graisser et fariner un moule à manqué.
- Cuire à four moyen (180°C environ) pendant 20 min.

Crème Anglaise

Ingrédients Pour 4 Personnes:

4 Jaunes d'Œuf, 50 cl de Lait, 60 g de Sucre, 1 Sachet de Sucre Vanillé

Préparation:

- Dans une casserole, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'au blanchiment du mélange. Ajouter le lait froid.
- Mettre sur le feu et laisser chauffer sans cesser de remuer.
- Lorsque le mélange nappe la cuillère, et avant que le premier bouillon ne se forme, enlever du feu.
- Laisser refroidir.