

Idées Recettes Anti-Gaspi

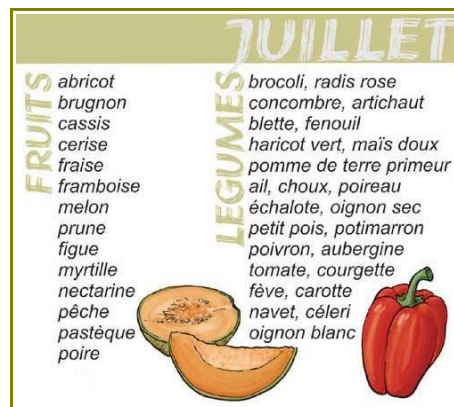
Gratin de Courgettes et Tomates Cerises

Ingrédients Pour 4 Personnes: 6 Petites Courgettes, 350g de Tomates Cerises, 100g de Fromage Râpé, 4 Cuillères à Soupe de Chapelure, 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 2 Cuillères à Soupe de Basilic Ciselé, 1 Cuillère à Café de Sel.

Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver les légumes. Couper les courgettes en rondelles et fendre les tomates cerise en deux. Déposer le tout dans un plat à gratin huilé. Arroser avec l'huile d'olive, saupoudrer d'herbes de Provence, de sel et de chapelure. Parsemer pour finir de basilic ciselé et de fromage râpé.
- Enfourner pendant 1 heure environ. Servir chaud accompagné de poisson et de pommes de terre.

Source : <http://www.cuisineaz.com>



Poulet au Curry au Fromage Blanc

Ingrédients Pour 4 Personnes: 4 Blancs de Poulet, Curry, 200g de Fromage Blanc, Huile, Sel et Poivre.

Préparation:

- Déposer le fromage blanc dans un plat creux, puis ajouter 1 cuillère à soupe d'huile et 2 cuillères à soupe de curry. Saler, poivrer. Mélanger le tout.
- Couper les blancs de poulet en deux, et les faire mariner dans la sauce au curry pendant 1 heure.
- Égoutter le poulet et faire dorer 10 minutes dans une poêle huilée.
- Ajouter la marinade, réchauffer. Servir avec du riz et une julienne de légume.

Source : <http://www.cuisineaz.com>

Salade de Couscous aux Fruits d'Été

Ingrédients Pour 6 Personnes: 250g de Semoule, 150g de Fraises, 100g de Framboises, 1 Pêche, 2 Abricots, 1 Kiwi, 75cL de Jus d'Orange, 4 Feuilles de Menthe Fraîche, Jus d'un Citron Vert, ½ Cuillère à Café de Cannelle en Poudre, ½ Cuillère à Café de Gingembre Moulu.

Préparation:

- Porter à ébullition 50 cl de jus d'orange dans une casserole à feu doux. Une fois que le jus d'orange bout, y verser la semoule pour couscous en mélangeant, puis couvrir la casserole et l'ôter du feu. Réserver de côté.
- Laver et équeuter les fraises, les couper en morceaux. Nettoyer et éponger les framboises. Laver et dénoyauter la pêche et les abricots, les tailler en dés. Éplucher et couper le kiwi en cubes. Laver, éponger et ciseler finement les feuilles de menthe.
- Porter à ébullition le restant de jus d'orange, avec la cannelle et le gingembre, dans une seconde casserole à feu doux. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le jus d'orange réduise de moitié. Une fois que le jus d'orange est réduit, ôter la casserole du feu et laisser refroidir.
- Égrainer la semoule à l'aide d'une fourchette, puis la verser dans un saladier. Y ajouter les fruits, le sirop de jus d'orange refroidi, bien mélanger. Conserver cette salade fruitée au frais jusqu'au service.

Source : <http://www.fourchette-et-bikini.fr>