

Idées Recettes Anti-Gaspi

Recettes avec 3 Ingrédients

Petits Pains Rapides (Flat Breads): 1 Yaourt Nature, 125g de Farine, 1 Cuillère à Café de Levure Chimique.

Mélanger les ingrédients, laisser reposer 10 minutes, pétrir légèrement la pâte et en faire de petits pâtons. Ensuite, rouler ces pâtons à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, faire quelques incisions au couteau et cuire les pains, un par un dans une poêle bien chaude, 2 à 3 minutes de chaque côté. Si la pâte colle un peu, n'hésiter pas à fleurir votre plan de travail et ajouter un peu de farine sur vos mains. Si vous le souhaitez, ajoutez une pincée de sel. Idéal pour composer des sandwichs.

Barquettes d'Endives pour l'Apéro: 1 Endive, 1 Camembert ou Brie, des Cerneaux de Noix.

Couper la partie dure de l'endive, l'effeuiller et déposer les feuilles d'endives, une à une, sur une plaque de cuisson. Déposer ensuite un morceau de fromage (brie, camembert, roquefort) et un cerneau de noix. Passer au four 5 minutes maximum à 180°C et servir chaud !

Petits Feuilletés Salés: 1 Pâte Feuilletée, 1 Œuf, 1 Cuillère à Café de Curry ou du Fromage Râpé.

Dérouler votre pâte feuilletée. Batre l'œuf à la fourchette et ajouter l'épice que vous souhaitez (du curry par exemple). Badigeonner ensuite au pinceau la pâte feuilletée du mélange œuf-épice. Découper des bandes de pâte feuilletée d'environ 5 cm, puis la plier en deux ou la tortiller pour en faire de jolis twists. Enfourner ensuite 15 à 20 minutes dans un four à 180°C. Vous pouvez remplacer les épices par du fromage ou mixer les deux.

Biscuits 100% Light: 1 Compote de Pommes, 40g de Farine, 1 Cuillère à Café de Sachet de Levure Chimique.

Mélanger le tout, faire de petites boules avec 2 cuillères à soupe et les déposer sur une plaque de cuisson. Faire cuire 20 à 30 minutes (selon la taille de vos biscuits) à 180°C. Vous obtiendrez de jolis biscuits bien moelleux, sans sucre ajouté et sans matière grasse, à déguster au petit déjeuner ou en cas de petit creux. N'hésitez pas à ajouter quelques pépites de chocolat ou de fruits secs, pour apporter du goût et de la matière!

Congolais: 60g de Noix d Coco Râpée, 50g de Sucre, 1 Blanc d'Œuf.

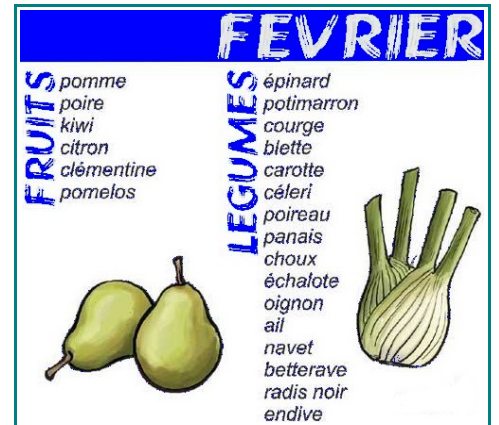
Pour préparer ces rochers à la noix de coco, mélanger au fouet, le blanc d'œuf et le sucre, ajouter la noix de coco et mélanger à nouveau. Former de petites boules ou berlingots avec la pâte obtenue. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four 10 à 15 minutes environ. Laisser refroidir avant de déguster ! Ils seront parfaits avec un café ou un thé...

Roses des Sables: 100g de Chocolat, 60g de Corn Flakes, 20g de Beurre

Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes ou au bain-marie. Une fois fondus, verser ce mélange sur vos corn-flakes et les enrober délicatement de chocolat. Former ensuite de petits tas à l'aide de cuillères et déposer vos roses des sables, soit sur une feuille de papier sulfurisé, soit dans des caissettes en papier à muffin. Laisser refroidir et durcir au réfrigérateur une bonne heure avant de vous régaler.

Brownie Express: 175g de Nutella, 2 Œufs, 70g de Farine

Préchauffer le four à 180°C, mélanger les 3 ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène et fluide. Faire cuire 15 minutes (attention pas plus, car le brownie risque d'être trop sec). Laisser reposer et déguster !



Source : <http://www.750g.com/>