

Idées Recettes Anti-Gaspi

Quiche Froide Poulet, Tomates et Ciboulette

Ingrédients Pour 8 Personnes:

1 Pâte Feuilletée, 2 Blancs de Poulets Cuits, 4 Tomates, 140g de Gruyère Râpé, Ciboulette Ciselée, 20 cl de Crème Liquide, 4 Œufs, Sel et Poivre

Préparation:

Préchauffer le four à 210°C. Émincer les blancs de poulet en petits morceaux. Nettoyer, retirer les pédoncules et couper les tomates en petits morceaux. Dérouler la pâte feuilletée dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Piquer le fond avec une fourchette. Répartir le poulet et les tomates sur le fond de pâte. Dans un saladier, battre les œufs, la crème liquide, la ciboulette, le gruyère râpé, du sel et du poivre. Verser le mélange sur la garniture dans le moule. Enfourner la quiche pendant environ 40 minutes. Laisser refroidir à la sortie du four. Dégustez froid.

Tian de Légumes au Camembert

Ingrédients Pour 2 Personnes:

2 Grosses Pommes de Terre, 1 Grosse Tomate, 1 Gros Oignon, ½ Camembert, Huile d'Olive, Épices au Choix (Thym, Basilic, Origan, ..), Sel et Poivre

Préparation:

Éplucher les pommes de terre, les rincer et les couper en fines tranches. Faire de même avec l'oignon et la tomate. Couper le Camembert en tranches (avec ou sans la croûte). Disposer les tranches dans un plat rectangulaire en alternant les légumes et le fromage. Verser un filet d'huile d'olive sur le tout. Saler et poivrer, saupoudrer d'épices. Placer au four à 180°C pendant 30 minutes, voir plus, selon vos goûts. Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium pour ne pas que ça dessèche et/ou que ça brunisse trop.

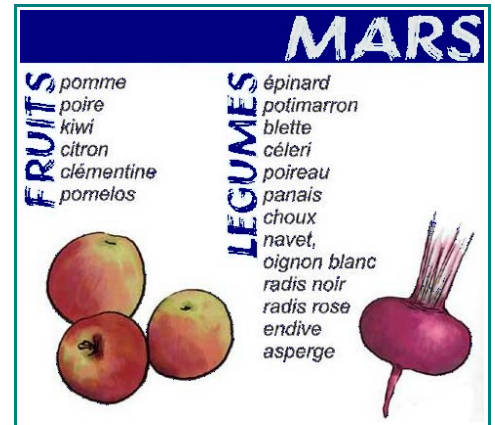
Gâteau à la Semoule, Yaourt et Noix de Coco

Ingrédients Pour 6 Personnes:

Semoule Extra Fine, 2 Yaourts Nature, Noix de Coco Râpée, 1 Sachet de Levure Chimique, 2 Œufs, Sucre en Poudre, Lait, Confiture et Huile.

Préparation :

Préchauffer le four à 180°. Verser dans un saladier, 1 bol de semoule extra fine. Ajouter les œufs, 2 verres de lait, les 2 yaourts et la levure chimique. Mélanger. Beurrer et fariner un moule à tarte. Verser le mélange dans le moule puis, enfourner. Laisser cuire. Démouler le gâteau après cuisson sur un plat de service et le recouvrir de confiture. Saupoudrer de noix de coco pour la décoration.



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