

Idées Recettes Anti-Gaspi

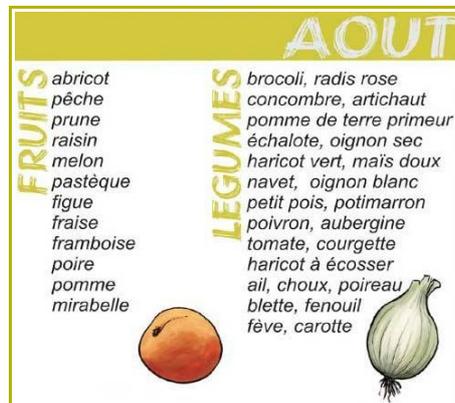
Pounti aux Pruneaux

Ingrédients Pour 6 Personnes: 250g de Farine, 50cL de Lait, 6 Œufs, 2 Bottes de Blettes, 1 Bouquet de Persil Plat, 1 Bouquet de Ciboulette, 2 Oignons, 4 Tranches de Blancs de Poulet, 200g de Lardons de Poulet, 12 Pruneaux dénoyautés, 10 g de Beurre, Sel et Poivre.

Préparation:

Mettre les pruneaux dans un saladier. Les recouvrir d'eau bouillante et les laisser macérer 1 heure. Peler et émincer l'oignon. Tailler les blettes afin de récupérer le vert. Le hacher grossièrement ainsi que le persil, la ciboulette et les tranches de blancs de poulet. Dans un saladier, mélanger la farine avec les œufs et un peu de sel. Ajouter le lait petit à petit tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter à votre pâte l'oignon, le vert de blettes, le persil, la ciboulette, le blanc de poulet, les lardons, les pruneaux égouttés et un peu de poivre. Mélanger bien l'ensemble. Beurrer et fariner légèrement un moule à cake. Y verser votre préparation et enfourner à 200°C pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson à cœur à l'aide la pointe d'un couteau. Laisser légèrement refroidir avant de démouler. Servir le pounti tiède avec de la salade verte.

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



Farfalles Carbonara aux 5 Légumes

Ingrédients Pour 4 Personnes: 500g de Pâtes (Type Farfalle), 250g de Brocolis en Bouquet, 2 Courgettes, 1 Blanc de Poireau, 2 Carottes, 1 Poivron Rouge, 3 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 2 Gousses d'Ail, 2 Œufs, 1 Poignées de Basilic Frais, 100g de Parmesan, Sel et Poivre.

Préparation:

Parer et couper en dés les courgettes. Laver et émincer le poireau. Éplucher et couper en fins bâtonnets les carottes. Épépiner et couper en dés le poivron. Éplucher et émincer les gousses d'ail. Faire blanchir dans un grand volume d'eau bouillante salée les bouquets de brocolis pendant 2 minutes. Égoutter puis réserver. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif. Faire sauter ensuite l'ail et tous les légumes dans la poêle pendant 8 minutes en remuant régulièrement le mélange. Saler, poivrer, puis ajouter le basilic frais en fin de cuisson. Réserver au chaud. Préparer les pâtes al dente (9 à 13 minutes de cuisson ; dans un grand volume d'eau salée) de manière traditionnelle. Égoutter les pâtes à l'aide d'une passoire en fin de cuisson, puis verser celles-ci dans la poêle contenant les légumes. Dans un bol, battre ensemble les œufs et le parmesan râpé. Dans la poêle, mélanger à l'aide d'une spatule les légumes aux pâtes à feu vif pendant 1 minute, puis y incorporer le mélange œufs-parmesan. Continuer à mélanger la préparation jusqu'à ce que les œufs aient « pris ». Ajuster éventuellement l'assaisonnement avec sel et poivre, mélanger, puis servir aussitôt. Servir directement les pâtes dans des assiettes creuses préchauffées. Saupoudrer avec du parmesan râpé (facultatif).

Source : <http://www.epicurien.be>

Gâteau de Fromage Blanc aux Mirabelles

Ingrédients Pour 8 Personnes: 300g de Mirabelles au Sirop ou Congelées, 400g de Fromage Blanc, 2 Œufs, 60g de Farine, 50g de Sucre en Poudre, 1 Pincée de Sel.

Préparation:

Préchauffer le four à 200°. Beurrer un moule à manqué et y disposer les mirabelles égouttées. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter le fromage blanc, la farine et la pincée de sel. Verser la préparation sur les mirabelles et enfourner pour 40 minutes de cuisson. Le gâteau peut se servir tiède ou froid.

Source : <http://lacuisineauvillage.over-blog.com>