

# Idées Recettes Anti-Gaspi

## Colombo de Poulet

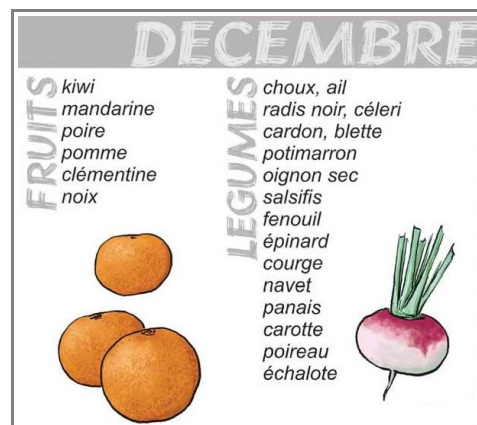
### Ingrédients Pour 6 Personnes:

1 Poulet Coupé en 8, 2 Oignons, 2 Gousses d'Ail, 2 Pommes de Terre, 2 Carottes, 2 Courgettes, 1 Cuillère à Soupe en Poudre de Colombo, 2 Feuilles de Laurier, Huile

### Préparation:

- Éplucher les oignons et les émincer. Peler l'ail et le hacher.
- Peler les pommes de terre, les carottes et les courgettes en laissant un peu de bande de peau. Couper les légumes en cubes.
- Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse, puis y faire blondir les morceaux de poulet avec l'ail et les oignons. Ajouter la poudre de Colombo et mélanger pendant 2 minutes.
- Ajouter les feuilles de laurier, verser de l'eau bouillante jusqu'à ce que le poulet soit recouvert et ajouter les légumes. Couvrir et laisser mijoter 1 heure en mélangeant de temps en temps. Servir avec du riz.

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



## Tortilla Potiron, Carottes, Poivron et Viande Hachée

### Ingrédients Pour 4 Personnes:

6 Œufs, 200g de Pommes de Terre, 200g de Potiron, 100g de Carottes, 250 g de Viande de Bœuf Hachée, 1 Poivron Rouge, 1 Oignon, 2 Cuillères à Soupe de Persil Frais Haché, Huile d'Olive, Sel et Poivre

### Préparation:

- Laver les pommes de terre, les peler et les découper en gros dés. Éplucher le potiron, épépiner-le et le tailler également en dés. Peler les carottes, puis les tailler en cubes. Laver le poivron, le couper en deux, l'épépiner, retirer les peaux blanches, puis le tailler en fins morceaux. Peler l'oignon et le hachez finement.
- A feu moyen, verser 2 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et laisser chauffer. Verser la viande hachée, puis les pommes de terre, le potiron, les carottes, le poivron et l'oignon émincés dans la poêle. Laisser cuire pendant 25 minutes en mélangeant régulièrement.
- Pendant ce temps, battre les œufs en omelette dans un récipient. Ajouter le persil haché, puis saler et poivrer selon vos goûts. Au bout des 25 minutes de cuisson, verser les œufs battus sur les légumes émincés dans la poêle, puis poursuivre la cuisson pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la tortilla soit bien prise. La retourner, à l'aide d'une assiette, à mi-cuisson. A la fin de la cuisson, débarrasser la tortilla dans un plat de présentation. Servir tiède ou froid.

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

## Quatre-Quarts Sans Levure

**Ingrédients Pour 10 Personnes:** 3 Œufs, 250g de Sucre en Poudre, 250g de Beurre Doux, 250g de Farine

### Préparation:

- Faire fondre le beurre dans une casserole à feux doux. Pendant ce temps mélanger les 3 œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Le beurre fondu, le rajouter au sucre et au beurre puis mélanger. Ajouter ensuite la farine et mélanger.
- Faire préchauffer le four à 180°C pendant 5 minutes. Pendant ce temps graisser le moule avec un peu de beurre et un peu de farine. Verser la pâte dans le moule. Une fois le four préchauffé, enfourner pour 40 minutes toujours à 180°C.

Source : <http://www.wecook.fr>