

Idées Recettes Anti-Gaspi

Tacos Pimenté

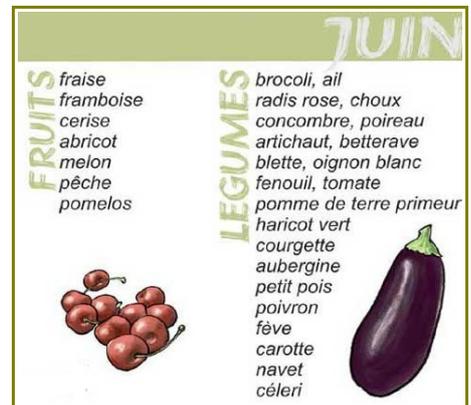
Ingrédients Pour 4 Personnes:

4 Grandes Feuilles de Salade Croquante, 2 Tomates, ½ Concombre, 1 Oignon Rouge, 1 Petite Boîte de Maïs, 250g de Viande de Bœuf Haché, 4 Tortillas de Maïs, 1 Cuillère à Soupe d'Huile d'Olive, Sauce Pimentée, Sel et Poivre.

Préparation:

Laver et essorer les feuilles de salade. Nettoyer, sécher puis couper les tomates en quartiers. Peler et couper l'oignon rouge en fines lamelles. Laver, sécher et couper le concombre en petits morceaux. Égouttez soigneusement les grains de maïs. Dans une poêle à bords hauts, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter le bœuf haché et le faire revenir pendant 10 minutes, en mélangeant régulièrement. Saler, poivrer avant de retirer la poêle du feu. Garnir les tortillas avec tous les ingrédients : la viande hachée, les lamelles d'oignon rouge, les quartiers de tomate et les feuilles de salade. Terminer vos tacos pimentés facile en ajoutant la sauce pimentée selon vos goûts. Servir immédiatement.

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



Gratin de Poisson au Brocolis et Pommes de Terre

Ingrédients Pour 4 Personnes:

1 Tête de Brocolis, 4 Pommes de Terre Moyenne, 4 Filet de Poisson Blanc (Colin, Cabillaud, ...), 4 Échalotes, 30 cL de Crème Fraîche Liquide, 25g d'Emmental Râpé, 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, Sel et Poivre.

Préparation:

- Laver, épilucher le brocolis et les pommes de terre. Les cuire pendant 20 min à la vapeur.
- Beurrer un moule assez profond.
- Hacher les échalotes, saler, poivrer et mixer avec la crème et l'huile d'olive, allonger avec du lait.
- Placer les pommes de terre en premier dans le fond du plat. Puis placer les fleurs du brocolis et disposer le poisson. Recouvrir de crème à l'échalote. Recommencer. Terminer par l'emmental râpé pour gratiner.
- Enfourner 20 à 30 min au four à 180°C (Thermostat 6).

Source : <http://www.marmiton.org/>

Tarte Abricots et Fromage Blanc

Ingrédients Pour 8 Personnes:

60g de Beurre, Abricots Frais ou en Boîte, 1 Pâte Brisée, 1 Cuillère de Farine, 2 Œufs Entiers, 30g de Sucre, 1 Sachet de Sucre Vanillé, 200g de Fromage Blanc.

Préparation:

Mélanger, dans un saladier, le fromage blanc et le beurre fondu. Mélanger le sucre, le sucre vanillé avec les œufs. Incorporer ce mélange au fromage blanc-beurre. Ajouter la farine. Mélanger. Mettre la pâte dans une tourtière, la piquer. Y disposer le mélange. Dessus, disposer les abricots comme vous le souhaitez. Enfourner 35 minutes à 200°C.

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