

# Idées Recettes Anti-Gaspi

## Tarte au Thon et aux Champignons

**Ingrédients Pour 4 Personnes:** 1 Pâte Feuilletée, 1 Boîte de Champignons Émincés, 2 Tomates, 1 Boîte de Thon, 100g de Gruyère Râpé, 2 Cuillère à Soupe de Moutarde, Persil.

### Préparation:

- Préchauffer le four th.6 (180°C).
- Placer la pâte feuilletée dans un plat à tarte, la piquer à la fourchette. Étaler la moutarde sur la pâte.
- Ajouter le thon émietté sur la moutarde, puis les tomates coupées en rondelles, et les champignons égouttés. Parsemer de gruyère et de persil.
- Placer au four pendant 25 min.

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

## Clafoutis au Carotte, Cumin, Orange et Fromage Blanc

**Ingrédients Pour 1 Personne:** 100g de Fromage Blanc, 1 Carotte, 60g d'Épinards, 2 Œufs, 2 Cuillère à Soupe de Farine, Cumin, 5g de Beurre, 20cL de Jus d'Orange, Sel et Poivre

### Préparation:

- Laver, peler puis émincer la carotte en dés. Faire revenir les dès de carottes 5 min dans une poêle avec un peu d'huile, puis ajouter les épinards émincés et laisser fondre 5 min de plus.
- Dans un saladier, fouetter les œufs avec le fromage blanc. Ajouter 1 c. à café de cumin, la farine et le jus d'orange. Saler, poivrer et mélanger bien.
- Beurrer un plat allant au four et y verser les légumes, puis le mélange aux œufs.
- Enfourner pour 30 min. Servir avec une salade.

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

## Muffins aux Kiwis

**Ingrédients Pour 6 Personnes:** 6 Kiwis, 250g de Farine, 120g de Sucre en poudre, 50g de Beurre Doux, 20cL de Lait, 2 Cuillères à Café de Levure Chimique.

### Préparation:

- Sortir votre beurre 1 h avant la préparation de vos muffins.
- Préchauffer votre four à th.6-7 (200°C).
- Dans un saladier, tamiser la farine et la levure chimique. Couper le beurre ramolli en morceaux puis l'ajouter au mélange farine-levure. Mélanger. Ajouter ensuite le sucre et l'œuf entier. Mélanger à nouveau. Verser le lait petit à petit sans cesser de mélanger jusqu'à avoir une pâte à muffins homogène.
- Éplucher et couper les kiwis en petits dés puis les incorporer délicatement à votre pâte à muffins. Mélanger. Verser votre pâte à muffins aux kiwis dans des moules en remplissant les alvéoles jusqu'à mi-hauteur.
- Lorsque votre four est chaud, enfourner vos muffins aux kiwis et les faire cuire à th.6-7 (200°C) pendant 20 à 25 min. A la fin de la cuisson, laisser vos muffins aux kiwis refroidir quelques minutes avant de les démouler.

